2015 L'ESSENCE DU SPORT

FORME · SANTÉ · PERFORMANCE

amphora

EDITO

Merci ! 2014 fut une excellente année pour les Éditions Amphora !

MERCI à nos auteurs qui, grâce à leur expertise, leur créativité et leur désir de partager leurs connaissances avec le plus grand nombre, proposent des contenus à la pertinence aujourd'hui unanimement reconnue.

La qualité d'une maison d'édition se mesure avant tout à la qualité de ses auteurs ; nous avons le privilège de pouvoir compter sur une équipe exceptionnelle, unique en France.

MERCI aux lecteurs toujours plus nombreux, qui nous font confiance depuis de si longues années. Leur fidélité nous touche et nous incite à continuer dans cette voie.

Essayer de toujours concilier rigueur pédagogique et accessibilité, d'être novateurs en publiant des livres audacieux, parfois atypiques et bousculant les idées reçues.

MERCI à nos différents revendeurs, véritables partenaires, qui participent avec enthousiasme à la bonne diffusion et à la valorisation de nos ouvrages dans un contexte parfois difficile. Ils sont le lien qui permet à nos livres de rencontrer leur public.

L'édition est une aventure humaine, parfois complexe, qui ne peut se vivre sans passion ni sincérité. Notre satisfaction n'en est que plus intense.

Renaud Dubois

NOS UNIVERS

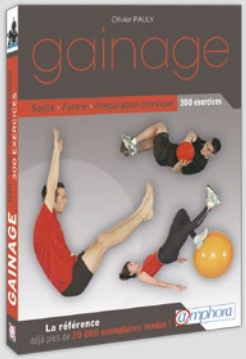
2 SANTÉ & BIEN-ÊTRE
8 ALIMENTATION & DIÉTÉTIQUE
10 MÉTHODE LAFAY
14 MUSCULATION & PRÉPARATION PHYSIQUE
24 PRÉPARATION MENTALE & COACHING
28 APNÉE & PLONGÉE
30 SPORTS NAUTIQUES
32 NATATION
36 SPORTS D'ENDURANCE
40 CYCLISME
42 SPORTS DE MONTAGNE
44 SPORTS EQUESTRES
50 GOLF
54 TIR À L'ARC
56 ARTS MARTIAUX
64 SPORTS COLLECTIFS
76 SPORTS DE RAQUETTE
78 ENSEIGNEMENT & ENTRAÎNEMENT
84 DIVERS
86 LIVRES NUMÉRIQUES

Les photos et informations contenues dans ce catalogue ne sont pas contractuelles. Ni les auteurs ni l'éditeur ne sauraient être tenus pour responsables des conséquences qui pourraient provenir d'une mauvaise interprétation des informations contenues dans les ouvrages de ce catalogue. Les prix indiqués dans ce catalogue sont susceptibles de modifications sans préavis.

GAINAGE
SANTÉ, FORME, PRÉPARATION PHYSIQUE : 300 EXERCICES

Auteur :
Olivier PAULY

Fiche technique : *320 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 768 photos.*



Le gainage est un des domaines du renforcement musculaire qui consiste à améliorer la rigidité et le maintien de l'architecture du corps humain. Son utilité est unanimement reconnue, aussi bien pour l'optimisation de la performance que pour la préservation de la santé ou la recherche du bien-être. Dans la pratique, son travail est généralement perçu comme le renforcement de la région pelvienne (abdominaux, lombaires, obliques, fessiers, abducteurs et adducteurs).

Après avoir expliqué en préambule comment placer son bassin pour bien faire travailler ses abdominaux, l'auteur propose 300 exercices et variantes appropriés aux différentes régions musculaires et à des objectifs spécifiques. Avec des consignes claires et plus de 600 photos explicatives, ces exercices sont facilement réalisables. Classés en trois niveaux de difficulté (débutant, confirmé, haut niveau), ils sont de plus parfaitement adaptés aux capacités de chacun.

À la fois complet et très accessible, ce manuel apporte les explications et les exercices nécessaires à une pratique efficace et en toute sécurité.

Cet ouvrage s'adresse à toute personne qui souhaite se renforcer musculairement, notamment au niveau de la ceinture abdominale, du dos et des muscles du bassin, aussi bien dans une perspective de bien-être que de performance sportive.

Il sera également un support pédagogique pour les entraîneurs de tous sports, les préparateurs physiques et les kinésithérapeutes.

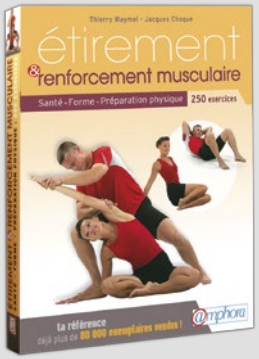
Réf : **A835** **24.90 €** 9 782851 808356 ACHETER CE LIVRE

ETIREMENT ET RENFORCEMENT MUSCULAIRE
SANTÉ, FORME, PRÉPARATION PHYSIQUE : 250 EXERCICES

Auteurs :
Jacques CHOQUE, Thierry WAYMEL

Fiche technique : *320 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 850 photos et 60 dessins.*

EXISTE EN EBOOK



Déjà vendu à plus de 80 000 exemplaires, cet ouvrage est devenu une véritable référence, aussi bien pour les personnes soucieuses de préserver leur santé et d'entretenir leur forme, pour les sportifs souhaitant organiser leur préparation physique spécifique, que pour les encadrants et les étudiants à la recherche de mises en situation multiples.

Classés par groupe musculaire, découvrez 250 exercices variés pour vous assouplir et vous muscler en douceur et sans matériel. Vous pourrez concevoir des séances adaptées à votre potentiel et à vos objectifs grâce à une classification en trois niveaux de difficulté.

Les atouts de cette nouvelle édition ? Un format plus compact et plus pratique, une mise en page plus aérée, et un accès aux informations facilité, chaque exercice étant présenté sur une pleine page.

Réf : **A805** **23.50 €** 9 782851 808059 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNEMENT AVEC ÉLASTIQUE

EXERCICES ET PROGRAMMES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Auteur :
José CURRALADAS

Fiche technique : *176 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 350 photos.*

José CURRALADAS est masseur-kinésithérapeute du sport et préparateur mental. Il encadre de nombreuses formations, notamment en prévention des lombalgies, et enseigne depuis plus de 10 ans l'utilisation de la résistance progressive des élastiques aux étudiants en kinésithérapie.

Voici la nouvelle édition, revue et complétée, de «Gymnastique avec élastique», manuel devenu une véritable référence depuis sa parution en 2005 ! L'entraînement avec élastique permet un travail de renforcement musculaire progressif et en douceur, sans risque de traumatisme articulaire. Il s'adapte à vos possibilités, quels que soient votre âge, votre potentiel physique ou vos capacités articulaires.

Remise en forme et reprise d'une activité physique, entretien musculaire, amélioration de votre explosivité, recherche de volume, travail de la force et de l'endurance : en adaptant la résistance de l'élastique utilisé, l'amplitude de chaque mouvement, la vitesse d'exécution et le nombre de répétitions, vous pourrez facilement atteindre l'objectif recherché.
Après vous avoir rappelé les connaissances physiologiques fondamentales et les principes incontournables pour un entraînement efficace, José Curraladas vous propose un ensemble d'exercices classés par groupes musculaires et des programmes «clés en main» pour répondre au mieux à vos attentes.
Une présentation claire, des consignes précises et de nombreuses photos explicatives vous permettront de concevoir facilement vos séances.

Prenez l'élastique fourni avec ce livre par notre partenaire Azur Valatex et... commencez l'entraînement !

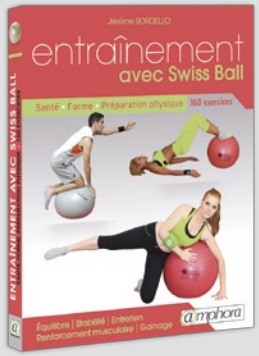
Réf : **A824** **21.00 €** 9 782851 808240 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNEMENT AVEC SWISS BALL

SANTÉ, FORME, PRÉPARATION PHYSIQUE : 160 EXERCICES

Auteur :
Jérôme SORDELLO

Fiche technique : *240 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Plus de 200 photos.*



Reposant sur le principe d'équilibre, le Swiss Ball présente de multiples bénéfices et sera votre partenaire d'entraînement idéal pour votre santé, votre bien-être ou dans le cadre de votre préparation physique : soulagement des douleurs, amélioration de la stabilité, entretien et renforcement musculaire, gainage...

Découvrez dans ce manuel tout ce qu'il faut savoir sur cette pratique et 160 exercices variés, adaptés à votre niveau et à vos objectifs, que vous pourrez facilement exécuter grâce à des consignes claires et de nombreuses photos explicatives.

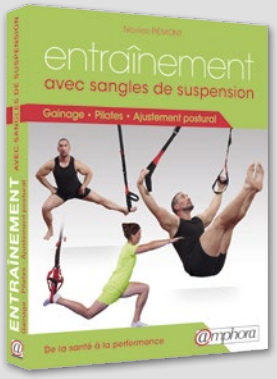
Réf : **A878** **22.90 €** 9 782851 808783 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNEMENT AVEC SANGLES DE SUSPENSION

GAINAGE, PILATES & AJUSTEMENT POSTURAL

Auteur :
Nicolas PIÉMONT

Fiche technique : *200 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs.*



L'ouvrage de Christophe Pourcelot, consacré à l'usage des sangles de suspension dans une perspective de musculation et de préparation physique, a connu un franc succès dès sa parution.

Dans ce nouveau manuel, Nicolas Piémont utilise ces sangles pour le renforcement musculaire et le réajustement postural de toute personne souhaitant prévenir des traumatologies (notamment dorsales), améliorer son bien-être corporel ou développer ses capacités physiques.

Après un rappel des connaissances anatomiques et des fondamentaux posturaux à maîtriser, il détaille des mouvements empruntés au gainage et au Pilates dans des fiches illustrées de photos pédagogiques.

Il propose également des exemples de séances et un programme spécifique «cuisses-abdos-fessiers».

De la santé à la performance, ce guide permettra à chacun de se construire un corps équilibré et solide.

! NOUVEAUTÉ MAI 2015

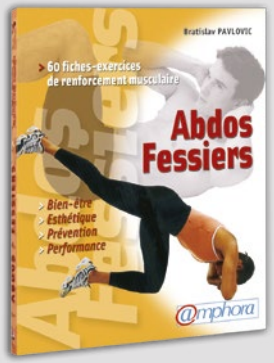
Réf : **A919** Env. **25.00 €** 9 782851 809193 ACHETER CE LIVRE

ABDOS-FESSIERS

60 FICHES-EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Auteur :
Bratislav PAVLOVIC

Fiche technique : *160 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 300 photos et dessins.*



Le travail des abdominaux et des fessiers présente trois intérêts principaux : un renforcement musculaire de la ceinture abdominale, l'acquisition d'une silhouette affinée et la prévention d'éventuels problèmes dorsaux.

L'auteur propose tout d'abord une analyse anatomique et biomécanique simple qui favorise la compréhension et la bonne réalisation des mouvements à effectuer.

Il présente ensuite 60 fiches-exercices avec trois niveaux de pratique (débutant, moyen et avancé) en précisant à chaque fois le rythme, la durée, l'amplitude, les muscles sollicités, les erreurs à éviter et les étirements correspondants.

Accessible au plus grand nombre, ce manuel complet et pratique est destiné à toute personne désireuse d'améliorer sa forme et de préserver sa santé ainsi qu'aux éducateurs, professeurs d'EPS, entraîneurs et kinésithérapeutes pour l'élaboration de leurs séances.

Réf : **572** **19.00 €** 9 782851 805720 ACHETER CE LIVRE

MARCHE EN EAU DE MER
DE LA BALADE À LA MARCHE SPORTIVE

Auteurs :
Alain DELMAS, Thierry ROUDIL

Fiche technique : *208 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 40 photos et 40 dessins.*

Que vous soyez un adepte de balades ou de sorties sportives en bord de plage, la marche en eau de mer devient grâce à ce manuel inédit la nouvelle solution pour votre bien-être et votre entraînement physique !

En choisissant votre position, la hauteur de l'eau, l'allure de votre marche, la durée de vos séances et les différents enchaînements d'exercices, vous pourrez atteindre de multiples objectifs allant de l'entretien au développement de vos qualités physiques.

Vous découvrirez dans cet ouvrage 33 fiches-exercices illustrées, ainsi que de nombreuses variantes, et les explications détaillées vous permettant de construire et programmer au mieux vos séances pour des résultats significatifs.

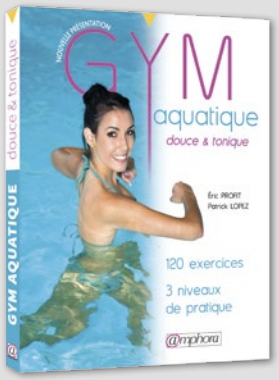
Joignez enfin l'utile à l'agréable en optimisant vos marches en eau de mer !

Réf : **A889** **22.50 €** 9 782851 808899 ACHETER CE LIVRE

GYM AQUATIQUE - DOUCE ET TONIQUE
120 EXERCICES, 3 NIVEAUX DE PRATIQUE

Auteurs :
Patrick LOPEZ, Éric PROFIT

Fiche technique : *128 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 200 illustrations.*



Les auteurs ont regroupé dans cet ouvrage 120 exercices de gymnastique aquatique pour la remise en forme, l'entretien, le renforcement musculaire et la relaxation.

Classés selon les parties du corps sollicitées, ces exercices sont accessibles à tous grâce à trois niveaux de difficulté.

Vous pourrez ainsi élaborer facilement vos séances de gym douce ou tonique en fonction de vos objectifs personnels.

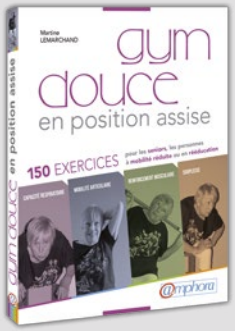
Patrick Lopez et Éric Profit sont les auteurs de cet ouvrage qui rencontre, depuis des années, un vif succès auprès des personnes encadrant les cours d'aquagym mais également auprès des pratiquants.

Réf : **A907** **19.50 €** 9 782851 809070 ACHETER CE LIVRE

GYM DOUCE EN POSITION ASSISE - 150 EXERCICES POUR LES SENIORS, LES PERSONNES À MOBILITÉ RÉDUITE OU EN RÉÉDUCATION

Auteur : Martine LEMARCHAND

Fiche technique : *192 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 600 photos.*



Que vous soyez un senior, une personne à mobilité réduite ou en phase de rééducation, ce manuel novateur s'adresse à toutes les personnes qui souhaitent entretenir, améliorer ou retrouver une bonne condition physique, mais qui ne peuvent plus se mettre facilement au sol ou rester debout durablement.

Cet ouvrage sera également un support apprécié par les professionnels de la forme et de la santé chargés de prévenir les effets du vieillissement et de mettre en place un programme de rééducation.

Martine Lemarchand vous propose 150 exercices, simples et efficaces, pour améliorer votre capacité respiratoire, votre mobilité articulaire, votre renforcement musculaire et votre souplesse.

- Les différentes zones du corps sollicitées sont ciblées et clairement identifiées.
- Chaque exercice est accompagné de quatre photos explicatives afin que vous ne ratiez pas une étape essentielle à sa bonne réalisation.
- Les variantes permettent d'en augmenter progressivement la difficulté.
- Les nombreux conseils favorisent la conception de séances adaptées aux différents objectifs, aux douleurs et limites de chacun.

Réf : **A845** **22.50 €** 9 782851 808455 ACHETER CE LIVRE

GYM DOUCE POUR LES PERSONNES HANDICAPÉES OU À MOBILITÉ RÉDUITE - 400 EXERCICES PRATIQUES ET LUDIQUES

Auteurs : Jacques CHOQUE, Olivier QUENTIN

Fiche technique : *240 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 490 dessins.*

EXISTE EN EBOOK

Ce manuel totalement inédit propose 400 exercices variés et ludiques, spécialement adaptés aux handicapés mentaux, moteurs et présentant des troubles associés, aux personnes à mobilité réduite, aux personnes très âgées, dépendantes ou en perte d'autonomie.

Après un rappel des connaissances fondamentales, l'objectif recherché consiste à développer des séances cohérentes construites autour d'exercices aux objectifs bien définis : adresse et coordination, équilibre, mobilité articulaire, souplesse, renforcement musculaire, communication motrice, conscience du corps, mémorisation...

Chaque exercice est présenté très clairement grâce à des consignes précises et de nombreux dessins didactiques.

Très attendu, cet ouvrage exhaustif et pragmatique comble un manque évident et répond aux attentes de toute personne souhaitant mettre en place une activité d'entretien pour personnes handicapées.

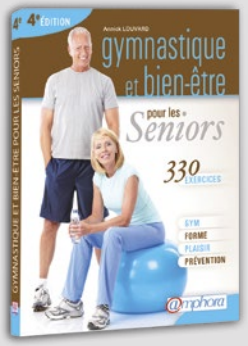
Réf : **A712** **24.50 €** 9 782851 807120 ACHETER CE LIVRE

GYMNASTIQUE ET BIEN-ÊTRE POUR LES SENIORS

GYM, FORME, PLAISIR, PRÉVENTION : 330 EXERCICES

Auteur : Annick LOUVARD

Fiche technique : *160 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 450 photos.*



Les études montrent que la pratique d'exercices physiques ralentit le vieillissement et prévient certaines maladies.

Annick Louvard propose dans cet ouvrage un ensemble d'exercices simples, concrets et accessibles pour le bien-être général des seniors.

Classés par thèmes, ces exercices permettent de préserver ou d'améliorer l'ensemble des aspects de l'entretien physique afin de se maintenir en forme : le dos, la colonne cervicale, les épaules, l'équilibre, la souplesse, le renforcement musculaire, le système cardio-vasculaire, la coordination...

Ce manuel s'adresse aussi bien aux seniors qui désirent entretenir de façon efficace et simple leur condition physique qu'à toute personne responsable de l'animation et de l'encadrement de séances spécifiques.

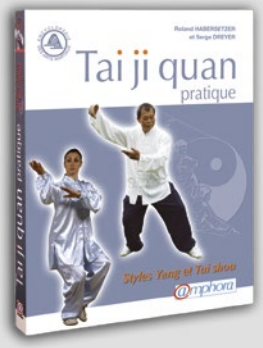
Réf : **615** **19.95 €** 9 782851 806154 ACHETER CE LIVRE

TAI JI QUAN PRATIQUE

STYLES YANG ET TUI-SHOU

Auteurs : Roland HABERSETZER, Serge DREYER

Fiche technique : *368 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 167 photos et plus de 500 dessins.*



Dans un univers social devenu très contraignant et oppressant, vous êtes très nombreux à rechercher des repères et un nouvel équilibre ; le Tai ji quan est fait pour vous !

Plus qu'un art martial, c'est en effet un véritable art de vivre aux nombreuses vertus, une école de maîtrise de soi, une aventure intérieure. La pratique du Tai ji quan consiste à rechercher une force qui ne s'appuie pas sur le développement musculaire, mais sur la concentration de sa propre énergie interne.

Cet ouvrage présente l'originalité d'associer enfin le style Yang, traité à partir des informations revues et complétées du précédent ouvrage de Roland Habersetzer sur le Tai ji quan, et le style Tui shou à travers une partie totalement inédite réalisée par l'un des plus grands experts, Serge Dreyer.

Parce qu'il doit être bien compris pour être pratiqué efficacement, les auteurs commencent par rappeler les principes fondamentaux et expliquer les origines historiques et philosophiques de cet art complexe.

Ils détaillent ensuite clairement, grâce à de très nombreuses illustrations et des consignes simples, 108 mouvements du Yang et les exercices essentiels du Tui shou.

Pour tous, un ouvrage unique, une référence incontournable !...

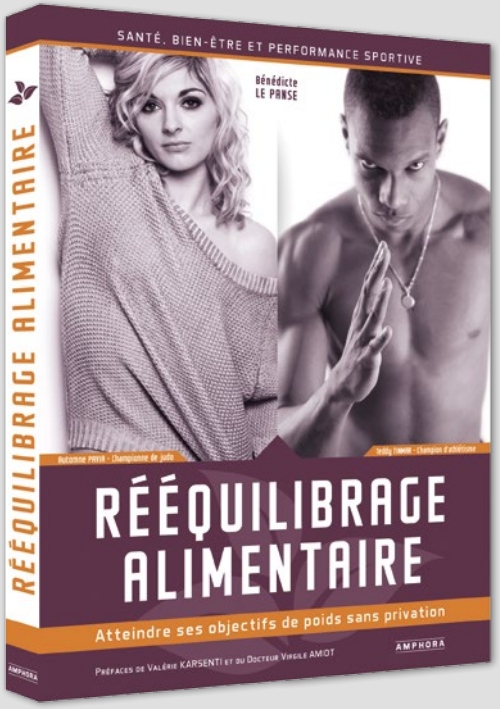
Réf : **A758** **29.50 €** 9 782851 807588 ACHETER CE LIVRE

RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE

ATTEINDRE SES OBJECTIFS DE POIDS SANS PRIVATION

Auteur :
Bénédicte LE PANSE

Fiche technique : *256 pages, 17 x 24 cm en couleurs. Environ 83 photos.*



Athlètes de niveau international, comédiens, journalistes, dirigeants d'entreprise, avocats...

Depuis 10 ans, Bénédicte Le Panse assure avec succès le suivi nutritionnel de personnes à la recherche de leur « poids de forme » dans une perspective de bien-être, de santé et de performance.

Docteur en physiologie et sportive de haut niveau, forte de son expérience sur le terrain et s'appuyant sur des données scientifiques, elle vous propose dans ce manuel concret la démarche novatrice qui a fait sa notoriété.

Que vous désiriez perdre ou prendre du poids, Bénédicte vous permet d'atteindre votre objectif en fonction de vos contraintes et en préservant votre santé.

Il ne s'agit pas ici de suivre un régime basé sur la privation, nocif à de nombreux égards, mais de modifier certaines habitudes et de rééquilibrer son alimentation en fonction de son métabolisme et des stimulations hormonales.

Après vous avoir familiarisé avec les principes fondamentaux et les enjeux de ce rééquilibrage, Bénédicte vous en livre le protocole et vous propose des exemples à suivre en fonction de votre poids de départ et de celui que vous souhaitez atteindre.

Vous disposez ainsi des connaissances et des outils pour mettre en place votre propre rééquilibrage alimentaire.

NOUVEAUTÉ MARS 2015

Réf : **A914**

22.50 €

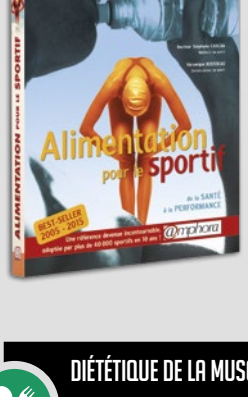
9 782851 809148

ACHETER CE LIVRE

ALIMENTATION POUR LE SPORTIF
DE LA SANTÉ À LA PERFORMANCE

Auteurs : Véronique ROUSSEAU, Stéphane CASCUA

Fiche technique : *304 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



L'objectif des auteurs est, tout en s'appuyant sur des informations rigoureuses et scientifiques, de fournir des explications claires et accessibles. Au lieu de partir des nutriments (glucides, protides, lipides..) invisibles dans l'assiette, ils préfèrent mettre en avant les aliments (viandes, féculents, fruits…) qui composent concrètement les repas de chacun.

A la fin de chaque chapitre, un récapitulatif permet de trouver facilement les caractéristiques nutritionnelles de ces différentes catégories d'aliments. Les auteurs proposent également des menus types adaptés à chaque discipline sportive.

Rythmé par de nombreux encadrés qui mettent en exergue divers sujets clés ou corrigent de fausses idées reçues, ce manuel s'adresse autant au sportif qui recherche la performance qu'à toute personne pratiquant une activité physique afin de se maintenir en forme.

Réf : **659** **23.80 €** 9 782851 806598 ACHETER CE LIVRE

DIÉTÉTIQUE DE LA MUSCULATION - *MASSE, FORCE, PERTE DE GRAISSE, SANTÉ, PERFORMANCE*

Auteurs : Olivia MEEUS, Frédéric MOMPO

Masse, force, perte de graisse, santé et performance : ce guide pratique de référence vous fournit des conseils facilement applicables en fonction des objectifs que vous souhaitez atteindre. Accessible à tous, corrigeant les idées reçues et expliquant clairement les règles alimentaires fondamentales, il vous apporte les solutions concrètes et personnalisables pour réussir votre « diet » dans n'importe quelle circonstance.

Retrouvez la fiche complète page 14

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A901** **21.50 €** 9 782851 809018

MÉTHODE DE NUTRITION - *GÉRER L'ÉQUILIBRE*

Auteur : Olivier LAFAY

Méthode de nutrition peut être utilisé sans connaissances préalables. C'est un ouvrage essentiellement tourné vers l'action, capable d'orienter et d'encadrer le lecteur dans un même mouvement. Mais il sait également former et informer afin de le rendre progressivement plus autonome.

Que vous soyez homme ou femme, sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être.

Retrouvez la fiche complète page 13

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A791** **24.95 €** 9 782851 807915

MÉTHODE DE MUSCULATION

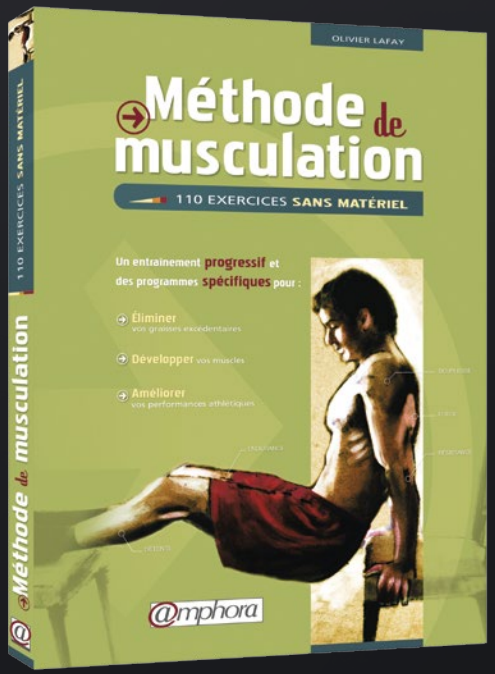
110 EXERCICES SANS MATÉRIEL

Auteur :
Olivier LAFAY

Fiche technique : *224 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 150 illustrations.*

10 ans de succès

« L'AUTEUR SANS VISAGE QUI A MUSCLÉ PLUS D'UN MILLION DE PERSONNES », *rue89.com*



Cet ouvrage original et novateur associe un concept de musculation efficace à des illustrations de grande qualité. Il s'adresse à toute personne qui souhaite se muscler sans utiliser de matériel.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquant, quel que soit son niveau, pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, développer les muscles, améliorer les performances athlétiques.

Les 110 exercices proposés permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines…). Ils peuvent aussi être utilisés par ceux qui possèdent déjà des haltères afin de compléter et diversifier leur entraînement. Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chacun pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

Réf : **642**

23.50 €

9 782851 806420

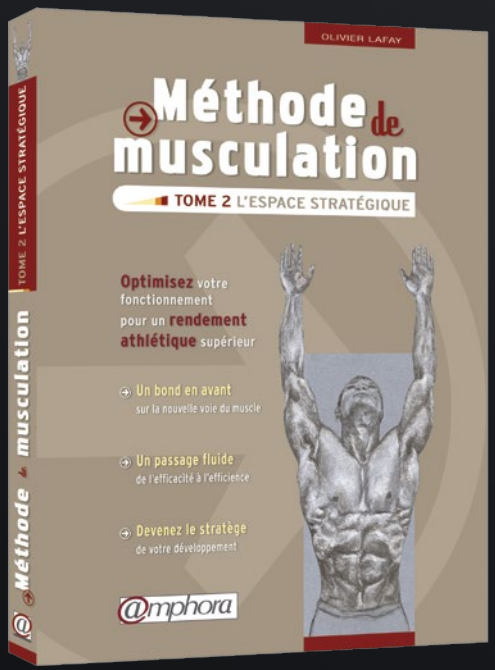
ACHETER CE LIVRE

MÉTHODE DE MUSCULATION - TOME 2

L'ESPACE STRATÉGIQUE

Auteur : Olivier LAFAY

Fiche technique : *272 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 150 illustrations.*


OLIVIER LAFAY
Méthode de musculation
TOME 2 L'ESPACE STRATÉGIQUE
Optimisez votre fonctionnement pour un rendement athlétique supérieur
Un bond en avant sur la nouvelle voie du muscle
Un passage fluide de l'efficacité à l'efficience
Devenez le stratège de votre développement
amphora

« JAMAIS PERDU, TOUJOURS SOUTENU », *telle pourrait être la devise du système Lafay.*

Ce livre est à la fois une synthèse et un dépassement de la seconde phase du développement de la Méthode Lafay.

Concrètement, vous trouverez dans cet Espace Stratégique :

– de nouveaux exercices, présentés selon une pédagogie qui a fait ses preuves ;

– des techniques sûres pour assurer une progression rapide en diminuant et même en annulant le stress infligé au corps ainsi que le stress psychologique (pour une musculation efficace et en douceur = une musculation efficiente) ;

– des outils fondamentaux pour construire et préserver votre santé ;

– de très nombreux liens vers des articles aux apports novateurs et éclairants.

Et un MODE D'EMPLOI court et précis permettant d'organiser tous ces éléments de la manière la plus productive qui soit. Incroyablement riche et complexe, ce livre est pourtant très facile à utiliser. On apprend de manière progressive et selon un chemin bien balisé.

« Jamais perdu, toujours soutenu », telle pourrait être la devise du système Lafay.

Réf : **A909**

24.50 €

9 782851 809094

ACHETER CE LIVRE

MÉTHODE DE MUSCULATION AU FÉMININ

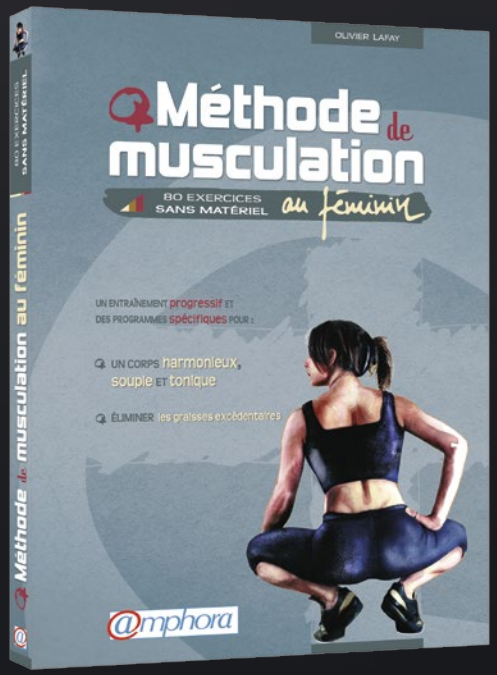
80 EXERCICES SANS MATÉRIEL

Auteur : Olivier LAFAY

Fiche technique : *176 pages 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 130 illustrations.*

10 ans de succès

« BEST-SELLER : DÉJÀ PLUS DE 110 000 PRATIQUANTES – MÉTHODE LAFAY, PLÉBISCITÉE PAR LES FEMMES ! »


OLIVIER LAFAY
Méthode de musculation
80 EXERCICES SANS MATÉRIEL au féminin
UN ENTRAÎNEMENT progressif ET DES PROGRAMMES spécifiques POUR :
UN CORPS harmonieux, souple ET tonique
ÉLIMINER les graisses excédentaires
amphora

Cet ouvrage original et novateur propose un concept de musculation efficace et global. L'esthétique de présentation permet une parfaite compréhension des exercices et des programmes. La cohérence de l'ouvrage, la beauté des illustrations, sont motivantes autant pour la lecture que pour la pratique.

Olivier Lafay propose une méthode permettant d'obtenir des résultats rapides et durables. Cette méthode comporte un entraînement progressif et des programmes spécifiques. Ainsi chaque pratiquante pourra atteindre les résultats souhaités : éliminer les graisses excédentaires, galber les muscles, améliorer la condition physique et même augmenter les performances sportives.

Cette méthode va à l'essentiel. Vous ne perdrez pas votre temps avec des mouvements fantaisistes et inutiles. Les 80 exercices proposés, sélectionnés pour leur réelle efficacité, permettent de se muscler en tout lieu et à tout moment. Ils ne nécessitent aucun matériel de musculation (haltères, bancs, machines).

Souplesse et endurance ne sont pas oubliées. Des programmes spécifiques leur sont consacrés dans lesquels chaque femme pourra puiser selon ses besoins et ses envies.

Réf : **687**

22.50 €

9 782851 806871

ACHETER CE LIVRE

MÉTHODE DE NUTRITION
GÉRER L'ÉQUILIBRE

Auteur :
Olivier LAFAY

Fiche technique : *336 pages, 16,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 60 illustrations.*

« BEST-SELLER : DÉJÀ PLUS DE 50 000 ADEPTES – MÉTHODE LAFAY, ÉGALEMENT UNE RÉFÉRENCE EN NUTRITION. »

Une méthode pour tous !

Seul, en couple, en famille, hommes, femmes, adolescents, enfants, femmes enceintes : personne n'est oublié !

« Méthode de nutrition » peut être utilisé sans connaissances préalables ; vous êtes entièrement pris en charge jusqu'au résultat final.

Esthétique, bien-être, performance : c'est un véritable logiciel sur papier qui vous permet d'adapter à l'infini des menus et recettes en fonction de vos objectifs. En suivant la méthode, vous obtenez des résultats rapides et motivants.

Cet ouvrage vous accompagne, vous guide et vous donne les clés afin de devenir progressivement autonome.

Que vous soyez sportif ou sédentaire, vous pourrez modifier votre corps à volonté, en favorisant la santé et le bien-être.

Réf : **A791**

24.95 €

9 782851 807915

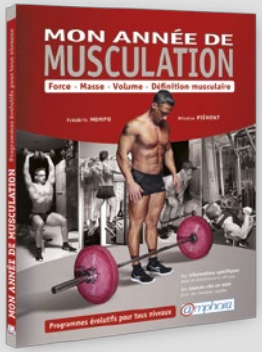
ACHETER CE LIVRE

MON ANNÉE DE MUSCULATION

FORCE, MASSE, VOLUME, DÉFINITION MUSCULAIRE

Auteurs :
Frédéric MOMPO, Nicolas PIEMONT

Fiche technique : *144 pages,19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 190 photos.*



Bénéficiez d'une année de musculation entièrement programmée autour d'une progression cohérente et évolutive en fonction de votre capacité !

Force, masse, volume, définition musculaire : découvrez les meilleures solutions d'entraînement !

Vous disposez ainsi :

– d'une organisation, claire et directe, centrée sur des programmes ayant fait leurs preuves depuis de longues années ;

– d'informations essentielles, transmises avec un souci constant d'exactitude et d'accessibilité, et reposant sur de solides bases scientifiques ;

– d'une planification finalisée avec le concours de centaines de pratiquants ayant fait appel aux services des auteurs ; ils ont été les expérimentateurs des enchaînements, des choix d'exercices et des consignes délivrés dans ce guide.

C'est par leurs remarques, toujours pertinentes et spontanées, que les derniers ajustements ont pu être réalisés.

Organisation, cohérence, progressivité, efficacité : plus qu'un guide, voici votre coach perso !

Réf : **A839** **19.90 €** 9 782851 808394 ACHETER CE LIVRE

DIÉTÉTIQUE DE LA MUSCULATION

MASSE, FORCE, PERTE DE GRAISSE, SANTÉ, PERFORMANCE

Auteurs :
Olivia MEEUS, Frédéric MOMPO

Fiche technique : *196 pages, 17 x 24 cm en couleurs. Environ 20 photos et 20 illustrations.*

Maîtriser les enjeux nutritionnels, mettre en place le régime adapté, créer sa répartition alimentaire, privilégier le naturel et la préservation de sa santé.

Cet ouvrage est le fruit de la rencontre entre Olivia Meeus, diététicienne nutritionniste, et Frédéric Mompo, entraîneur national de culturisme et préparateur physique, spécialistes reconnus dans le monde du sport et de la musculation. Également athlètes de haut niveau, ils vous font bénéficier de leur très grande expertise et de leur expérience sur le terrain pour la mise en place d'une nutrition optimisée et raisonnée.

Masse, force, perte de graisse, santé et performance : ce guide pratique de référence vous fournit des conseils facilement applicables en fonction des objectifs que vous souhaitez atteindre. Accessible à tous, corrigeant les idées reçues et expliquant clairement les règles alimentaires fondamentales, il vous apporte les solutions concrètes et personnalisables pour réussir votre « diet » dans n'importe quelle circonstance.

Résultat d'une démarche novatrice accordant une place essentielle à la santé et aux modes actuels d'alimentation, voici le support indispensable à toute personne pratiquant la musculation et souhaitant suivre une diététique adaptée pour des résultats durables.

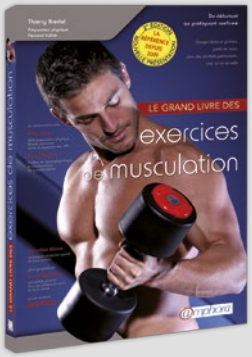
Réf : **A901** **21.50 €** 9 782851 809018 ACHETER CE LIVRE

LE GRAND LIVRE DES EXERCICES DE MUSCULATION

DU DÉBUTANT AU PRATIQUANT CONFIRMÉ

Auteur : Thierry BREDEL

Fiche technique : *272 pages, 19,5 x 28,5 cm en couleurs. Environ 460 photos.*



Que vous soyez pratiquant novice ou confirmé, chez vous ou en salle, adepte de l'entraînement avec charges libres, guidées, ou en poids de corps… voici le manuel incontournable pour toute personne qui s'intéresse à la musculation !

Après avoir expliqué les principes fondamentaux pour un entraînement adapté à vos objectifs et proposé des exemples de programmes pour une pratique efficace et cohérente, Thierry Bredel a référencé et analysé près de 200 exercices complémentaires.

Classés par groupes musculaires et présentés sous forme de fiches, ces exercices associent des photos explicatives à des informations rigoureuses, accessibles et exhaustives.

Avec clarté et précision, Thierry Bredel détermine la position adéquate, détaille les différentes étapes du mouvement, vous livre ses conseils techniques et des « warning » qui soulignent les erreurs à ne pas faire.

À la fin de chaque groupe musculaire, l'auteur répond aux questions les plus fréquentes que vous vous posez au sujet des exercices concernés.

Pour tous ceux qui veulent aller plus loin ou qui s'intéressent à l'anatomie, notamment les éducateurs, préparateurs physiques et étudiants, il liste également les muscles primaires et secondaires sollicités, ainsi que les articulations mobilisées.

Exhaustif, précis, pratique : le livre de référence pour tous !

Réf : **A833** **27.50 €** 9 782851 808332 ACHETER CE LIVRE

MON CARNET DE MUSCULATION

LE SUIVI DE MES ENTRAÎNEMENTS

Auteur : Nicolas PIÉMONT

Fiche technique : *144 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Reliure Spirales*

Voici un véritable outil pratique qui vous accompagnera toute l'année ; il vous permettra d'organiser et d'adapter vos séances en fonction de vos objectifs.

Vous y indiquerez toutes les informations utiles : les exercices réalisés, le nombre de séries et de répétitions effectuées, les charges utilisées, ainsi que la cadence et le temps de récupération adoptés.

Prévu pour s'adapter aux différents modes d'entraînement et lieux de pratique, ce support clair et exhaustif vous permet de préparer et de revenir sur vos séances afin d'éviter la stagnation et la lassitude.

Bénéficiez également de focus et d'articles thématiques qui vous apporteront un éclairage sur des principes essentiels pour progresser avec méthode.

Quels que soient votre niveau et vos objectifs, ce carnet vous permettra de structurer votre entraînement pour améliorer efficacement vos qualités physiques et vos performances athlétiques !

Réf : **A873** **17.50 €** 9 782851 808738 ACHETER CE LIVRE

SANGLES DE SUSPENSION – MUSCULATION ET PRÉPARATION PHYSIQUE

FONDAMENTAUX, EXERCICES ET PROGRAMMES SPÉCIFIQUES

Auteur : Christophe POURCELOT

Fiche technique : *256 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 1800 photos.*

Les sangles de suspension ont commencé à être utilisées il y a plus de cent ans par des gymnastes et judokas pour optimiser leur entraînement. Remises au goût du jour en France en 2010, elles font partie des accessoires préférés des préparateurs physiques et coaches sportifs.

Construction et définition musculaire, développement de la puissance et de l'explosivité, amélioration de l'équilibre et du gainage... Les sangles vous donnent accès à un développement athlétique global et fonctionnel !

Après vous avoir exposé les principes généraux à comprendre pour bien exploiter ce nouveau type d'entraînement, Christophe Pourcelot vous propose des exercices variés pour concevoir vos propres séances et de nombreux programmes «clés en main» adaptés à vos objectifs. Véritable partenaire d'entraînement, cet ouvrage inédit en France vous présente une façon innovante de pratiquer la musculation et d'appréhender votre préparation physique.

Réf : **A879** **27.50 €** 9 782851 808790 ACHETER CE LIVRE

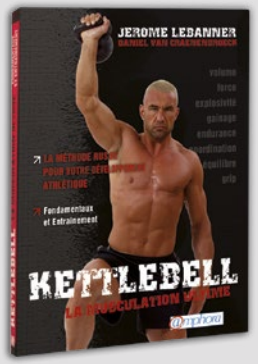
KETTLEBELL – LA MUSCULATION ULTIME

LA MÉTHODE RUSSE POUR VOTRE DÉVELOPPEMENT ATHLÉTIQUE

Auteurs : Jérôme LE BANNER, Daniel VAN CRAENENBROECK

Fiche technique : *144 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 390 photos.*

EXISTE EN EBOOK



Adoptées par les forces armées et les athlètes russes durant la guerre froide, les kettlebells arrivent aux États-Unis au début des années 2000.

Depuis, les résultats impressionnants qu'elles permettent d'obtenir ont convaincu de nombreux athlètes européens qui y ont recours dans le cadre de leur préparation athlétique.

En effet, contrairement à la musculation traditionnelle avec charges, les kettlebells sollicitent simultanément plusieurs chaînes musculaires et permettent de développer la force fonctionnelle que l'on peut directement transposer au quotidien et dans le cadre de sa pratique sportive.

Daniel Van Craenenbroeck, coach depuis plus de vingt ans et instructeur kettlebell, ainsi que Jérôme Le Banner, star internationale dans les arts martiaux et adepte de longue date des kettlebells, vous permettent d'avoir enfin accès à cette musculation ultime.

Vous pourrez ainsi développer votre volume musculaire et votre force, améliorer votre explosivité, votre coordination et votre endurance, travailler votre gainage, votre équilibre et votre grip...

Pourquoi ? Comment ? Suivez le premier guide français entièrement consacré à cette méthode et découvrez pourquoi cet entraînement est différent, quels sont les fondamentaux et les mouvements spécifiques à connaître, comment concevoir vos séances.

Choisissez parmi les différents programmes spécifiques « clés en main » qui vous sont détaillés et appréciez les photos explicatives réalisées spécifiquement avec Jérôme Le Banner.

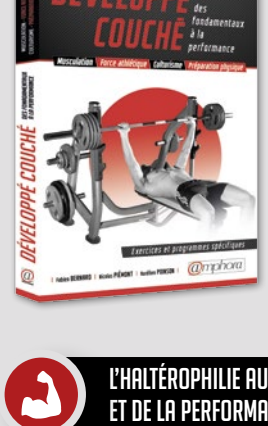
Réf : **A797** **24.95 €** 9 782851 807977 ACHETER CE LIVRE

DÉVELOPPÉ COUCHÉ - DES FONDAMENTAUX À LA PERFORMANCE

MUSCULATION, FORCE ATHLÉTIQUE, CULTURISME, PRÉPARATION PHYSIQUE

Auteurs : Nicolas PIÉMONT, Fabien BERNARD et Adrien POINSON

Fiche technique : *280 pages, 17 x 24 cm en couleurs.*



Au-delà des disciplines spécifiques, le développé couché est le premier exercice pratiqué en salle de musculation et intervient dans la préparation physique de très nombreux sportifs.

Cet ouvrage, premier du genre en France, couvre de manière exhaustive l'ensemble des champs d'application de cet exercice dans lequel chaque pratiquant pourra se retrouver.

Après avoir présenté des analyses biomécaniques précises, les auteurs nous proposent des exemples concrets de programmes qui répondent aux besoins et caractéristiques de publics différents : débutants en musculation, culturistes, force-athlétistes, hommes, femmes.

Avec ou sans matériel, les différents plans d'entraînement et exercices détaillés dans cet ouvrage constituent une base de travail solide pour acquérir les fondamentaux techniques et atteindre ainsi ses objectifs de performance tout en préservant sa santé.

! NOUVEAUTÉ JUIN 2015

Réf : **A922** Env. **27.50 €** 9 782851 809223 ACHETER CE LIVRE

L'HALTÉROPHILIE AU SERVICE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE ET DE LA PERFORMANCE SPORTIVE

Auteurs : Olivier MAURELLI, Bruno PARIETTI, Marc VOUILLOT

Fiche technique : *224 pages, 17 x 24 cm en couleurs. Environ 400 photos et 11 schémas.*

L'haltérophilie est une discipline olympique dont les deux mouvements, l'arraché et l'épaulé-jeté, sont le socle de la préparation physique de nombreux sports, notamment pour le développement de la force et de la puissance.

Par son approche mécanique, éducative et préventive, ce manuel permet une intégration réellement performante de ces mouvements dans la préparation du sportif tout en préservant son intégrité physique.

L'objectif des auteurs est de proposer un véritable support de référence, allant de l'enseignement des principes fondamentaux à respecter à la mise en place concrète de l'entraînement par de nombreux exercices illustrés.

! NOUVEAUTÉ AVRIL 2015

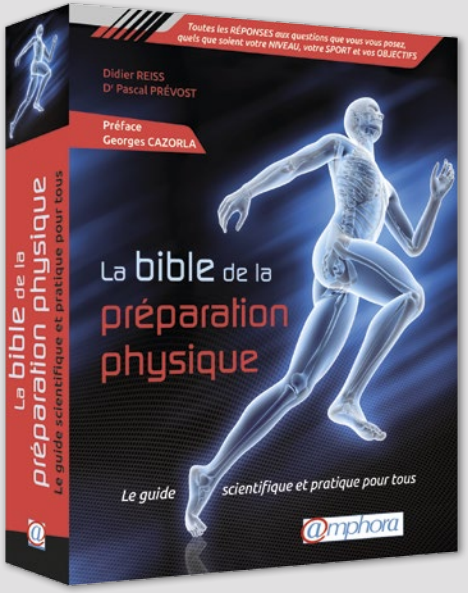
Réf : **A917** **24.95 €** 9 782851 809179 ACHETER CE LIVRE

LA BIBLE DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

LE GUIDE SCIENTIFIQUE ET PRATIQUE POUR TOUS

Auteurs :
Didier REISS, Pascal PRÉVOST

Fiche technique : *640 pages, 16,5 x 21 cm, 2 couleurs. Environ 185 schémas et graphiques et environ 90 photos.*


Toutes les RÉPONSES aux questions que vous vous posez, quels que soient votre NIVEAU, votre SPORT et vos OBJECTIFS
Didier REISS
Dr Pascal PRÉVOST
Préface
Georges CAZORLA
La bible de la préparation physique
Le guide scientifique et pratique pour tous
amphora

« N°1 EN FRANCE SUR LA PRÉPARATION PHYSIQUE »

L'objectif des auteurs, spécialistes reconnus, est de vous détailler les dernières avancées scientifiques et pratiques sur l'optimisation de la préparation physique sportive. Vous trouverez dans cet ouvrage de référence toutes les réponses aux questions que vous vous posez, quels que soient votre niveau, votre sport et vos objectifs.

Endurance spécifique, perte de poids, musculation, force maximale, explosivité, vitesse, force endurance, masse musculaire, souplesse, équilibre, gainage fonctionnel, récupération... Chaque chapitre traite d'une composante essentielle de la préparation physique.

L'ambition de cet ouvrage est de vous transmettre les connaissances actualisées et de vous permettre de les transposer concrètement sur le terrain. Les points abordés sont documentés et illustrés afin que vous compreniez au mieux les principes fondamentaux permettant d'atteindre les objectifs fixés en toute sécurité et avec une efficacité avérée. Pour faciliter sa lecture, les chapitres ont été traités de façon indépendante et peuvent donc se lire dans l'ordre que vous souhaitez. Un chapitre spécifique est exclusivement consacré à la mise en place pratique d'une planification adaptée aux besoins de chacun : débutant, entraîné et compétiteur.

Cet ouvrage incontournable, véritable bible de la préparation physique, contient des informations encore jamais publiées en langue française ; il sera l'allié de tous les sportifs motivés, des professionnels du sport et de la forme et des étudiants.

Réf : **A849**

37.50 €

9 782851 808493

ACHETER CE LIVRE

LES CAHIERS PRATIQUES DE LA PRÉPARATION PHYSIQUE

DÉVELOPPER SA FORCE, SON EXPLOSIVITÉ, SON ENDURANCE ET SON VO2MAX

Auteurs : Didier REISS
Pascal PRÉVOST

Fiche technique : *128 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 250 photos.*

Les cahiers pratiques de la préparation physique
Développer sa force
Une méthodologie concrète pour atteindre la performance
amphora

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A897** Env. **19.50 €** 9 782851 808974

Les cahiers pratiques de la préparation physique
Développer son explosivité
Une méthodologie concrète pour atteindre la performance
amphora

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A898** Env. **19.50 €** 9 782851 808981

Les cahiers pratiques de la préparation physique
Développer son endurance et son VO2max
Une méthodologie concrète pour atteindre la performance
amphora

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A899** Env. **19.50 €** 9 782851 808998

Suite au succès exceptionnel rencontré par « La bible de la préparation physique », Didier Reiss et Pascal Prévost vous proposent une nouvelle collection de manuels résolument pratiques à l'intention de tous les sportifs, étudiants, entraîneurs et professionnels de la forme. Avec des explications simples et de nombreuses photos didactiques, ces cahiers deviendront les supports incontournables de votre entraînement pour une progression efficace ! Découvrez une méthodologie concrète pour atteindre la performance !

! NOUVEAUTÉ JUILLET 2015

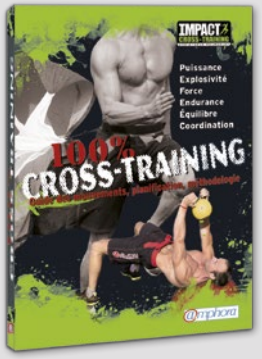
RETOUR SOMMAIRE

100 % CROSS-TRAINING

GUIDE DES MOUVEMENTS, PLANIFICATION, MÉTHODOLOGIE

Auteur : Christophe POURCELOT

Fiche technique : *176 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 274 photos.*



Méthode créée à l'origine pour l'entraînement rapide et efficace des postulants aux différents groupes d'intervention de la Police Nationale, le « cross-training » est devenu aujourd'hui une activité physique à part entière pratiquée par une nouvelle catégorie de sportifs ne se reconnaissant pas dans les techniques d'entraînement traditionnelles.

Avec la parution de « Méthode IMPACT » fin 2011 dont il est le coauteur, Christophe Pourcelot a officiellement lancé la culture "cross-training" à laquelle de nombreux adeptes ont immédiatement adhéré.

Voici le premier ouvrage entièrement consacré à la culture cross-training et à l'entraînement croisé des qualités physiques.

Découvrez une méthodologie claire qui vous permettra d'exécuter efficacement des mouvements issus de différentes disciplines telles que l'haltérophilie, la force athlétique, la gymnastique, l'athlétisme ou la musculation sportive.

Grâce à des programmes organisés en fonction de différents niveaux clairement identifiés, suivez un entraînement cohérent et progressif adapté à vos possibilités. Ce type d'entraînement vous permettra de travailler la puissance, l'explosivité, la force, l'endurance, l'équilibre et la coordination au cours d'une même séance.

Devenez un sportif complet et accompli !

Réf : **A847** **23.50 €** 9 782851 808479 ACHETER CE LIVRE

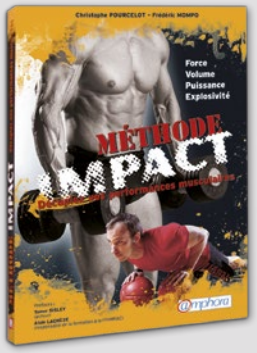
MÉTHODE IMPACT

DÉCUPLEZ VOS PERFORMANCES MUSCULAIRES

Auteurs : Christophe POURCELOT, Frédéric MOMPO

Fiche technique : *224 pages 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 660 photos.*

EXISTE EN EBOOK



Découvrez la première méthode française d'entraînement issue de la culture « Cross-Training », mise au point par de véritables spécialistes de la musculation et de la préparation physique.

Le principe ? Travailler un à plusieurs groupes musculaires, dans une même séance, sur quatre modes de recrutement neuromusculaire complémentaires (en explosivité, en force, en transition et en congestion), grâce à un enchaînement d'exercices rigoureusement sélectionnés et planifiés.

L'objectif ? Permettre au pratiquant de musculation confirmé de décupler ses performances musculaires en suivant un programme planifié sur six semaines qu'il pourra répéter jusqu'à quatre fois par an.

Véritable « coup de fouet », cette méthode particulièrement stimulante et intense peut s'intégrer à tous types d'entraînements. Force, volume, puissance, explosivité : elle vous permettra d'atteindre plus rapidement les résultats recherchés et d'éviter de stagner dans votre progression.

Grâce à des explications simples, vous intégrerez facilement les différentes notions physiologiques indispensables à la bonne compréhension de la méthode. Les exercices, illustrés de photos pédagogiques, sont réalisés par des athlètes renommés.

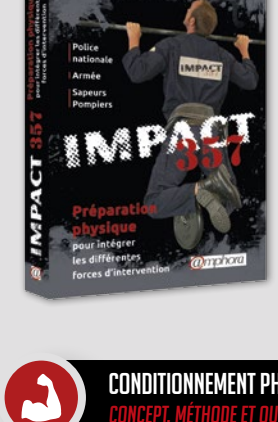
Plus qu'une méthode, un accélérateur de performances pour les plus exigeants !

Réf : **A809** **23.80 €** 9 782851 808097 ACHETER CE LIVRE

IMPACT 357 - PRÉPARATION PHYSIQUE POUR INTÉGRER LES DIFFÉRENTES FORCES D'INTERVENTION

Auteur : Christophe POURCELOT

Fiche technique : *448 pages, 17 x 24 cm en 2 couleurs. Environ 294 photos.*



Candidats souhaitant intégrer les différentes forces d'intervention (Police Nationale, Armée, Sapeurs Pompiers), vous devez passer des épreuves physiques nécessitant un niveau d'exigence élevé.

Christophe POURCELOT, instructeur de police et préparateur physique, et Robert PATUREL, figure emblématique du RAID, associent leurs compétences et expériences respectives pour vous proposer le premier manuel spécialement conçu pour vous aider à atteindre cet objectif.

Après vous avoir présenté les différents tests, ils vous détaillent dans ce support exceptionnel 357 séances pour développer l'ensemble des aptitudes physiques spécifiques requises.

Leur objectif : vous amener à un niveau physique optimal vous permettant d'aborder ces épreuves avec le maximum de chances de réussite.

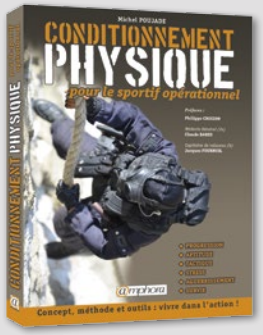
NOUVEAUTÉ MARS 2015

Réf : **A912** **32.50 €** 9 782851 809124 ACHETER CE LIVRE

CONDITIONNEMENT PHYSIQUE POUR LE SPORTIF OPERATIONNEL
CONCEPT, MÉTHODE ET OUTILS : VIVRE DANS L'ACTION !

Auteur : Michel POUJADE

Fiche technique : *320 pages, 17 x 24 cm en couleurs. Environ 300 photos.*



Militaires, forces de sécurité, policiers, sapeurs-pompiers... mais aussi sportifs de haut niveau : ce guide détaille, en deux parties, un concept et une méthode inédits pour votre conditionnement physique !

FROG, Force Résistance Opérationnel Gain

Ce concept de préparation s'inscrit dans une logique d'action, de performances humaines et sportives. Il a pour objectif de garantir à chacun, en renforçant sa combativité et son aguerrissement, le maintien d'une forme physique optimale afin d'agir en tout lieu et en toute circonstance avec détermination.

TIP, Techniques Intensives Physiques

Cette méthode d'optimisation du potentiel physique opérationnel, construite autour d'exercices essentiels, développe trois aspects : la résistance au choc, la capacité à se protéger et l'aptitude à mobiliser son corps et son esprit face à l'adversité.

Parce que vous devez rechercher l'excellence, accédez à un conditionnement physique optimal !

Pour être prêt à vivre dans l'action.

Réf : **A906** **27.50 €** 9 782851 809063 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNEMENT URBAIN - EXERCICES ET CIRCUITS AU SERVICE DE VOTRE BIEN-ÊTRE ET DE VOTRE PRÉPARATION PHYSIQUE

Auteurs : Walig CHARTRAIN et Nicolas FONTENEAU

Fiche technique : *256 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 450 photos.*

EXISTE EN EBOOK

Comment utiliser le mobilier urbain qui vous entoure pour votre entraînement ?

Les auteurs vous proposent un manuel pratique, facile d'accès et d'utilisation, pour concevoir vos séances, que ce soit dans une perspective d'entretien musculaire et de bien-être, ou dans le cadre de votre préparation pour développer vos capacités physiques.

Découvrez plus de 200 situations de renforcement musculaire et d'étirement !

Classées selon le mobilier à votre disposition et la partie du corps sollicitée, elles sont présentées par fiches vous détaillant le niveau de difficulté, la bonne exécution, les erreurs à éviter, les conseils de l'entraîneur et des variantes.

Un guide qui transformera votre ville en salle de sport !

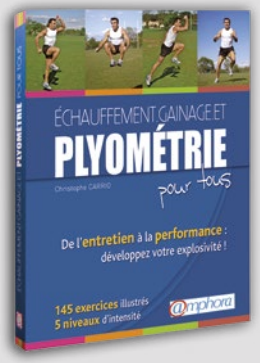
! NOUVEAUTÉ MAI 2015

Réf : **A920** Env. **22.00 €** 9 782851 809209 ACHETER CE LIVRE

ECHAUFFEMENT, GAINAGE ET PLYOMÉTRIE POUR TOUS DE L'ENTRETIEN À LA PERFORMANCE : DÉVELOPPEZ VOTRE EXPLOSIVITÉ !

Auteur : Christophe CARRIO

Fiche technique : *320 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 420 photos.*



Ouvrage devenu une véritable référence pour les sportifs et les entraîneurs. Il accorde ici une place importante à l'échauffement et au gainage, indispensables à une pratique efficace et en toute sécurité.

Christophe Carrio propose un ouvrage exhaustif, pratique et accessible au plus grand nombre, quel que soit l'objectif recherché, du simple entretien à la recherche de la performance. Il aborde notamment les dernières inovations (dont l'apparition des plates-formes vibrantes) et le travail avec élastique.

Après avoir expliqué clairement les principes fondamentaux du fonctionnement musculaire, il propose plus de 200 exercices illustrés, organisés en trois techniques distinctes et complémentaires :

– L'ÉCHAUFFEMENT : pour préparer votre organisme et vos muscles à l'effort afin d'optimiser vos exercices et de prévenir les blessures.

– LE GAINAGE : pour renforcer sa ceinture abdominale et améliorer le maintien de son architecture corporelle. Elle est une base essentielle pour pouvoir pratiquer la plyométrie en toute sécurité.

– LA PLYOMÉTRIE : en 4 niveaux de difficulté, cette méthode utilise principalement le poids du corps par des exercices basés sur le double mécanisme naturel des muscles : étirement et contraction.

Particulièrement adaptée aux spécificités des différents sports, elle permet d'augmenter sa tonicité, sa vitesse, sa détente et sa puissance.

Réf : **A748** **29,95 €** 9 782851 807489 ACHETER CE LIVRE

L'ANATOMIE APPLIQUÉE À L'EXERCICE MUSCULAIRE
DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Auteur : Jacky GAUTHIER

Fiche technique : *256 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 270 photos et 130 croquis anatomiques.*

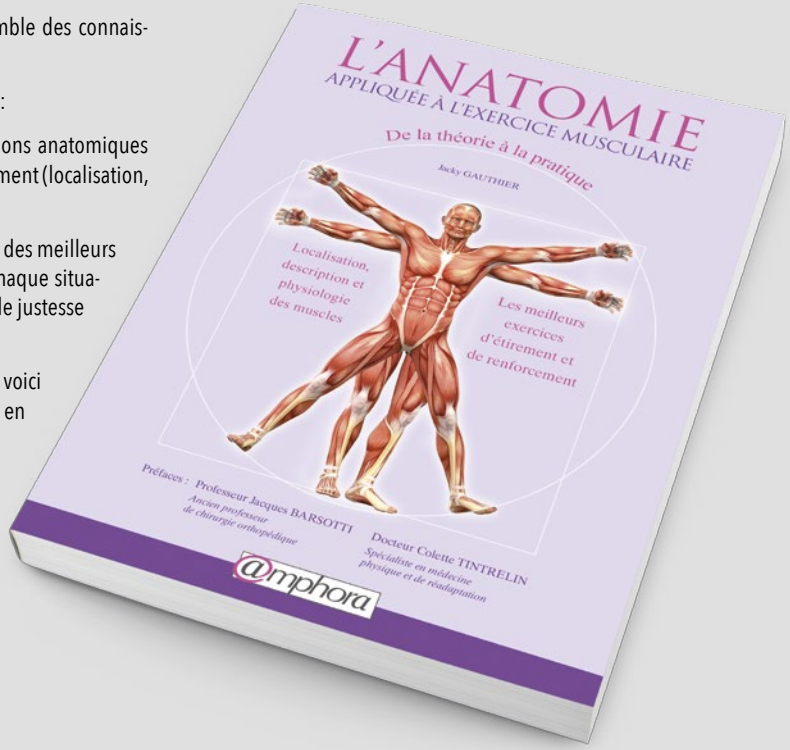
Cet ouvrage, résolument pédagogique, vous expose clairement et en détail l'ensemble des connaissances indispensables pour un travail musculaire cohérent et efficace.

Présenté sous forme de fiches, découvrez pour chaque muscle ou groupe musculaire :

– Une partie théorique, illustrée de dessins, qui regroupe l'ensemble des informations anatomiques nécessaires à une parfaite compréhension de l'action du muscle appliquée au mouvement (localisation, forme, description, physiologie complète, particularités biomécaniques).

– Une partie pratique qui, en partant des réalités anatomiques, présente une sélection des meilleurs exercices d'étirement et de renforcement musculaire à réaliser sans matériel. Pour chaque situation, des photos favorisent la compréhension des mouvements à effectuer pour plus de justesse et d'efficacité.

Convaincus qu'une bonne compréhension est nécessaire à une bonne exécution, voici enfin un ouvrage de référence qui fait le lien entre la théorie anatomique et la mise en application pratique !



Réf : **A865** **29.95 €** 9 782851 808653 ACHETER CE LIVRE

EN QUÊTE D'EXCELLENCE - *GAGNER DANS LE SPORT ET DANS LA VIE GRÂCE À L'ENTRAÎNEMENT MENTAL*

Auteur : Terry ORLICK

Fiche technique : *320 pages, 18 x 25,5 cm en noir.*

Dr Terry ORLICK
En quête d'excellence
GAGNER DANS LE SPORT et dans la vie grâce à l'entraînement mental
BEST-SELLER AUX ÉTATS-UNIS
DÉJÀ VENDU À PLUS DE 250 000 EXEMPLAIRES
@mphora

Véritable best-seller vendu à plus de 250 000 exemplaires aux États-Unis, cet ouvrage est enfin disponible en langue française !

Optimisez votre potentiel !

Si vous recherchez le succès, dans le sport ou les autres domaines de la vie, découvrez les conseils et les techniques éprouvées pour atteindre vos objectifs.

Terry ORLICK, spécialiste mondialement reconnu dans la psychologie sportive, a aidé plusieurs milliers de champions internationaux à optimiser leur potentiel.

Dans son livre devenu une référence, il vous dévoile, marche après marche, comment développer votre propre personnalité dans une perspective d'excellence.

Vous apprendrez à vous recentrer sur la performance.

Vous découvrirez comment adopter une attitude plus positive.

Vous saurez comment mettre en place les stratégies vous permettant de surmonter les obstacles.

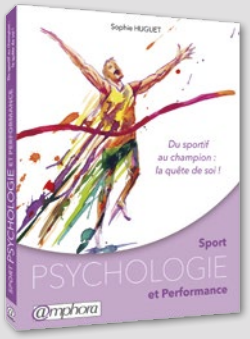
Manuel pratique et guide d'inspiration, cet ouvrage vous suivra au quotidien pour vous montrer les chemins de l'accomplissement personnel... pour gagner, sur et en dehors des terrains !

Réf : **A846** **24.95 €** 9 782851 808462 ACHETER CE LIVRE

SPORT - PSYCHOLOGIE ET PERFORMANCE
DU SPORTIF AU CHAMPION : LA QUÊTE DE SOI !

Auteur : Sophie HUGUET

Fiche technique : *192 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



Issu de l'expérience de l'auteur, construite au fil de ses consultations avec des sportifs de différentes disciplines, cet ouvrage aborde la psychologie du sport en s'appuyant sur des exemples concrets et explique la démarche qui amène l'athlète à se découvrir et à devenir un champion.

Il permet un accès simplifié aux notions de psychologie et donne des clés pour analyser les réactions, les ressentis et les comportements du sportif.

Le vécu, la personnalité, l'influence du cercle familial, les motivations profondes, l'appréhension du projet sportif... découvrez comment gérer les différents paramètres psychologiques qui influencent la performance.

Un support incontournable pour comprendre l'impact de la psychologie dans le sport et proposer un questionnement pour permettre de se libérer de ses blocages et atteindre la performance !

Réf : **A888** **19.95 €** 9 782851 808882 ACHETER CE LIVRE

GÉRER LA PRESSION EN COMPÉTITION
VOS SOLUTIONS POUR PERFORMER

Auteur :
Marylène PIA

Fiche technique : *160 pages, 16,5 x 22 cm en 2 couleurs. Couverture cartonnée et reliure spirale. CD audio inclus.*

Ce livre résolument pratique vous donne les clés concrètes pour gérer la pression et être performant en compétition.

Vous y trouverez des exercices pour mieux vous connaître, des fiches pratiques pour apprendre à vous détendre et des programmes pour gérer efficacement la pression.

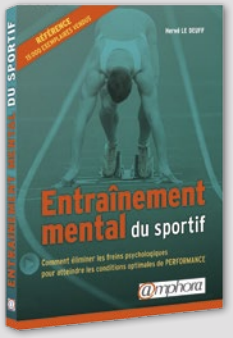
Un style dynamique, une mise en page interactive, un CD audio pour découvrir les techniques et vous entraîner : plus qu'un livre, un véritable coaching pour vous permettre d'exprimer tout votre potentiel le jour « J ».

Réf : **A778** **24.95 €** 9 782851 807786 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNEMENT MENTAL DU SPORTIF
COMMENT ÉLIMINER LES FREINS PSYCHOLOGIQUES...

Auteur :
Hervé Le DEUFF

Fiche technique : *160 pages, 14 x 19 cm en 2 couleurs.*


RÉFÉRENCE
Hervé LE DEUFF
ENTRAÎNEMENT MENTAL DU SPORTIF
Entraînement mental du sportif
Comment éliminer les freins psychologiques pour atteindre les conditions optimales de PERFORMANCE
amphora

Ce manuel pratique présente de manière simple et concrète un ensemble d'approches, de techniques et de conseils qui permettent aux sportifs d'évaluer, d'améliorer et de renforcer les qualités mentales générales et spécifiques en relation avec leur discipline sportive.

L'auteur propose un ensemble d'exercices pour une mise en application rapide de ces différentes techniques.

Par une présentation et des explications claires, cet ouvrage s'adresse aussi bien aux sportifs de toutes disciplines et de tous niveaux qu'aux entraîneurs et éducateurs.

Réf : **589** **18.00 €** 9 782851 805898 ACHETER CE LIVRE

UNE PRÉPARATION MENTALE ADAPTÉE À VOTRE DISCIPLINE

GOLF – LE MENTAL POUR SCORER

Auteur : Jean-Philippe VAILLANT

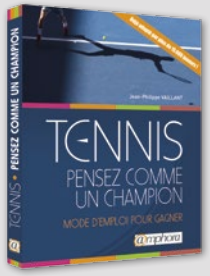
Retrouvez la fiche complète page 53

ACHETER CE LIVRE

Réf : **691** **23.95 €** 9 782851 806918

TENNIS – PENSEZ COMME UN CHAMPION

Auteur : Jean-Philippe VAILLANT



Retrouvez la fiche complète page 77

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A751** **23.95 €** 9 782851 807519

ÉQUITATION – OPTIMISEZ VOTRE POTENTIEL !

Auteur : Carine CAMBOULIVES

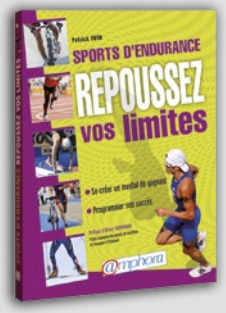
Retrouvez la fiche complète page 46

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A853** **24.95 €** 9 782851 808530

SPORTS D'ENDURANCE – REPOUSSEZ VOS LIMITES

Auteur : Patrick TOTH



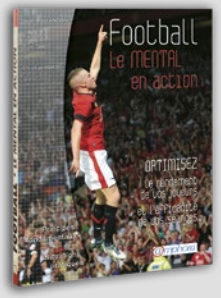
Retrouvez la fiche complète page 39

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A793** **19.50 €** 9 782851 807939

FOOTBALL – LE MENTAL EN ACTION

Auteur : Jean-Paul ANCIAN



Retrouvez la fiche complète page 69

ACHETER CE LIVRE

Réf : **A779** **24.95 €** 9 782851 807793

SPORT - POUR UNE CULTURE DE LA GAGNE

Auteur : Jacques PIASENTA

Fiche technique : *192 pages, 17 x 24 cm en 2 couleurs.*

Jacques Piasenta, l'un des entraîneurs les plus titrés de l'histoire du sport français, est tout particulièrement légitime pour parler de culture de la gagne.

Suite à sa riche carrière durant laquelle il a amené différents athlètes au plus haut niveau international, il nous livre et analyse simplement les différents facteurs qui, d'après son expérience, mènent à la performance.

Dans ce livre personnel, concret et sans concession, il nous transmet sous forme de chapitres clairs et concis les 40 idées force et les 8 piliers qui caractérisent la culture de la réussite sportive et de la gagne au plus haut niveau.

Voici un support incontournable pour toute personne concernée par la mise en place d'un projet sportif ambitieux.

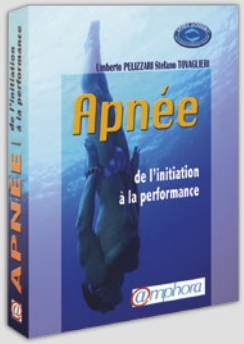
! NOUVEAUTÉ FÉVRIER 2015

Réf : **A910** **19.50 €** 9 782851 809100 ACHETER CE LIVRE

APNÉE - DE L'INITIATION À LA PERFORMANCE

Auteurs : Stephano TOVAGLIERI, Umberto PELIZZARI

Fiche technique : *430 pages, 14 x 19 cm en 2 couleurs. Environ 215 dessins.*



L'apnée intéresse autant les spécialistes de cette activité, les plongeurs de différents horizons (loisir, chasse sous-marine, photographie) que les nageurs qui souhaitent améliorer leur respiration.

Umberto Pelizzari, personnalité incontournable de l'apnée mondiale, et Stefano Tovaglieri ont mis leur très grande expérience de ce sport, en tant qu'athlètes de haut niveau et formateurs, au service d'un véritable ouvrage de référence.

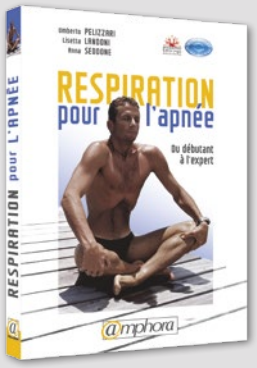
Ce manuel connaît déjà un succès considérable dans différents pays, en Italie et en Espagne notamment. Tous les grands thèmes (techniques de respiration, d'immersion, d'entraînement…) sont détaillés dans cet ouvrage exhaustif et accessible à tous les pratiquants ; les différentes informations théoriques sont illustrées par de nombreux dessins didactiques et complétées par des exercices pratiques.

Réf : **672** **29.95 €** 9 782851 806727 ACHETER CE LIVRE

RESPIRATION POUR L'APNÉE
DU DÉBUTANT À L'EXPERT

Auteurs : Umberto PELIZZARI, Lisetta LANDONI, Anna SEDDONE

Fiche technique : *176 pages, 14 x 19 cm en 2 couleurs. Environ 155 photos et 42 dessins.*



« Apnée – De l'initiation à la performance », premier ouvrage d'Umberto Pelizzari paru en France, est devenu la référence pour tous les apnéistes.

Ce second manuel complémentaire détaille les techniques de respiration adaptées aux caractéristiques de l'apnée pour permettre de développer de meilleures aptitudes pour sa pratique.

En travaillant sa respiration, l'apnéiste arrivera naturellement à inspirer et expirer une grande quantité d'air avec le minimum d'efforts. Cette préparation, favorisant également la fluidité des mouvements et le renforcement de la résistance, aura des bénéfices aussi bien physiques que mentaux.

Les auteurs mettent leurs compétences complémentaires, dans les domaines de l'apnée et des techniques de relaxation, au service d'un manuel pratique accessible à tous. Après avoir expliqué simplement les notions physiologiques et mécaniques de la respiration, ils proposent de nombreux exercices illustrés et des jeux d'entraînement à réaliser au sec puis dans l'eau.

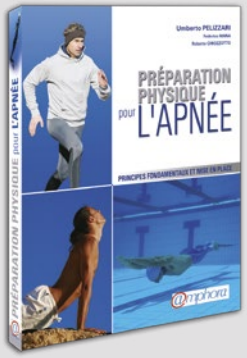
Un ouvrage inédit pour tous les apnéistes qui veulent apprendre à mieux respirer, afin que l'apnée devienne une expérience mentale et sensorielle.

Réf : **A794** **22.90 €** 9 782851 807946 ACHETER CE LIVRE

PRÉPARATION PHYSIQUE POUR L'APNÉE
PRINCIPES FONDAMENTAUX ET MISE EN PLACE

Auteurs : Umberto PELIZZARI, Federico MANA, Roberto CHIOZZOTTO

Fiche technique : *320 pages,16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 600 photos.*



L'apnée et la pêche sous-marine, bien qu'en plein développement, sont encore pratiquées avec un certain amateurisme, sans réelles connaissances sur l'entraînement. Voici donc le premier ouvrage au monde sur la préparation physique spécifique pour l'apnée !

Les plus grands spécialistes italiens et notamment Umberto Pelizzari, véritable icône mondiale, vous détaillent les informations nécessaires pour concevoir et mettre en place un entraînement spécifique et adapté à vos objectifs.

La préparation proposée est établie à partir d'activités faciles à appliquer, praticables par tous et en toutes saisons, telles que la course à pied, le cyclisme, la natation, des exercices de renforcement musculaire, de stretching et de relaxation...

La planification et les programmes rigoureusement sélectionnés que nous vous proposons de suivre sont le résultat de la longue expérience des auteurs en compétition au plus haut niveau.

Grâce à ce nouveau manuel de référence, votre préparation physique ne sera plus le fruit du hasard...

Réf : **A840** **32.50 €** 9 782851 808400 ACHETER CE LIVRE

LA CHASSE SOUS-MARINE MODERNE
LE MANUEL AMÉLIORÉ DU CHASSEUR EFFICACE ET RESPONSABLE

Auteurs : Éric CLUA, François GROSVALET

Fiche technique : *448 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Plus de 300 photos, 86 dessins.*

LA CHASSE SOUS-MARINE moderne
Le manuel amélioré du chasseur efficace et responsable
Éric CLUA
amphora
RÉFÉRENCE : DÉJÀ PLUS DE 12 000 EXEMPLAIRES VENDUS
Nouvelle édition entièrement revue et actualisée

Cet ouvrage de référence s'est installé comme l'outil incontournable pour devenir un chasseur moderne, responsable et respectueux du milieu sur lequel repose sa passion : la mer.

Le chasseur sous-marin (débutant ou confirmé, sédentaire ou voyageur) est curieux de nature.

À l'écoute de son corps, de son matériel, du milieu, il se pose un grand nombre de questions pour améliorer son efficacité.

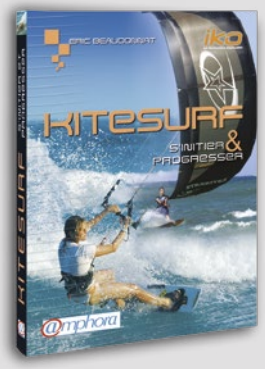
Remplie d'astuces et de conseils de spécialistes, cette édition actualisée et complétée inclut tous les progrès, notamment en physiologie de l'apnée ou biologie des poissons, pour mieux répondre à cet impératif de savoirs.

Réf : **A872** **34.50 €** 9 782851 808721 ACHETER CE LIVRE

KITESURF - S'INITIER ET PROGRESSER

Auteur : Éric BEAUDONNAT

Fiche technique : *192 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 160 photos et 75 croquis.*



Le kitesurf, sport à sensations fortes par excellence, a la particularité de vous faire évoluer dans deux éléments différents : l'eau et l'air. Il nécessite donc, plus que tout autre sport de glisse, l'apprentissage de nombreuses connaissances incontournables.

Éric Beaudonnat, kitesurfer depuis 1997 et cofondateur d'IKO (organisation internationale de kitesurf), vous livre ses conseils et vous apporte toutes les informations indispensables pour un apprentissage efficace et une pratique en toute sécurité.

Choix du matériel, notions d'aérodynamique, compréhension de la météo, initiation et perfectionnement technique, apprentissage de manœuvres, sauts et figures, réalisation de nœuds spécifiques… Que vous soyez débutant, pratiquant occasionnel ou véritable passionné, cet ouvrage de référence vous accompagnera durant toute votre progression.

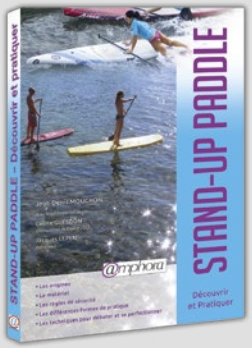
Voici un manuel pratique, concret et très accessible, entièrement en couleurs et illustré de nombreuses photos didactiques.

Réf : **650** **21.00 €** 9 782851 806505 ACHETER CE LIVRE

STAND-UP PADDLE - DÉCOUVRIR ET PRATIQUER

Auteur : Jean-Denis MOUCHON

Fiche technique : *160 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 100 photos et schémas.*



Encore méconnu il y a 4 ou 5 ans, le stand-up paddle board (ou SUP) est devenu un sport de renommée mondiale, au développement fulgurant, notamment en France.

Activité permettant de s'évader facilement, que ce soit en balades le long du littoral, sur les lacs ou même en rivière, le SUP est également pratiqué en compétition, notamment sur les vagues, pour les adeptes à la recherche d'adrénaline.

Premier support pédagogique sur le SUP en langue française, ce manuel apporte toutes les connaissances essentielles pour appréhender cette nouvelle activité en toute sécurité.

Le pratiquant confirmé y trouvera également des techniques de perfectionnement pour une progression efficace.

Le lecteur pourra compter sur les conseils avisés de la championne de France 2013, Céline GUESDON, et de son entraîneur, Jacques LEPEN.

Réf : **A893** **18.50 €** 9 782851 808936 ACHETER CE LIVRE

BIEN NAVIGUER, MIEUX CONNAÎTRE SON VOILIER

ALLER À L'ESSENTIEL POUR MANŒUVRER AVEC EFFICACITÉ

Auteurs : Jean BESSON, Gilles BARBANSON

Fiche technique : *320 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 50 photos et 73 schémas.*

Cet ouvrage est devenu l'outil indispensable aux amateurs et professionnels de la navigation sur voilier. Dans cette nouvelle édition actualisée, les auteurs partagent leur longue expérience de la voile et présentent l'ensemble des connaissances fondamentales pour bien naviguer et manœuvrer son voilier de façon efficace.

Par un style vivant, des témoignages, des exercices de perfectionnement, des photographies et de nombreuses illustrations pédagogiques, cet ouvrage aborde de façon concrète différents thèmes afin de s'initier et se perfectionner sur voilier. Accessible et complet, il est également un support pédagogique et pratique pour tous ceux qui désirent revoir leurs acquis avant une sortie en mer.

Réf : **A874** **24.95 €** 9 782851 808745 ACHETER CE LIVRE

MON GUIDE PRATIQUE POUR MIEUX NAGER

CONSEILS ET FONDAMENTAUX TECHNIQUES POUR TOUS

Auteur : Yan PIOLINE

Fiche technique : *114 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 170 photos et 37 schémas.*

Vous débutez la natation et souhaitez avoir des repères simples et précis ?

Vous nagez régulièrement mais vous êtes conscient d'avoir des lacunes techniques que vous souhaitez gommer ?

Vous désirez vous perfectionner afin d'être plus efficace ?

Écrit par un maître-nageur, en collaboration avec un médecin et un kinésithérapeute, cet ouvrage pratique et très accessible est fait pour vous.

Pour chacune des quatre nages :

- découvrez les mouvements à réaliser correctement et les erreurs trop fréquemment observées à éviter absolument ;

- suivez les conseils avisés du doc et du kiné pour que nager rime avec santé ;

– appréciez les photos explicatives, réalisées avec des champions de niveau international, qui décortiquent chaque mouvement afin d'en faciliter la bonne compréhension.

Ainsi, grâce à une technique mieux maîtrisée, vous prendrez plus de plaisir à nager lors de vos séances, vous éviterez les éventuelles blessures ou traumatismes, et deviendrez plus performant pour, éventuellement, aborder la compétition.

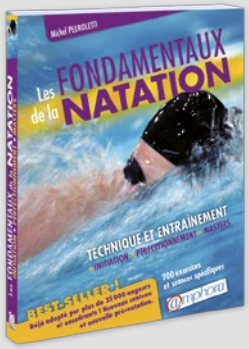
Réf : **A799** **18.00 €** 9 782851 807991 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DE LA NATATION

TECHNIQUE ET ENTRAÎNEMENT : INITIATION, PERFECTIONNEMENT, MASTERS

Auteur : Michel PEDROLETTI

Fiche technique : *304 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 490 photos et 7 croquis.*



Déjà adopté par plus de 35 000 nageurs et encadrants, cet ouvrage est un véritable best-seller dans le monde de la natation !

Dans cette nouvelle édition entièrement repensée et en couleurs, Michel Pedroletti traite aussi bien des fondamentaux techniques que des fondamentaux de l'entraînement dans une partie totalement inédite.

Dans la partie technique, en s'appuyant sur la méthodologie ayant fait le succès de l'ouvrage original, il vous propose une pédagogie simplifiée, de nouveaux exercices et encore davantage de photos pour une meilleure compréhension des différentes techniques de nage, du loisir à la compétition.

Dans la seconde partie entièrement consacrée à l'entraînement, il vous présente les principes généraux et des programmes spécifiques adaptés à votre niveau et vos objectifs.

De l'initiation au perfectionnement, vous développerez vos compétences, votre technique et votre condition physique dans une perspective de performance ou de santé. Vous pourrez également suivre la préparation indispensable pour participer aux compétitions des Masters de la Fédération.

Plus que jamais, la véritable référence !

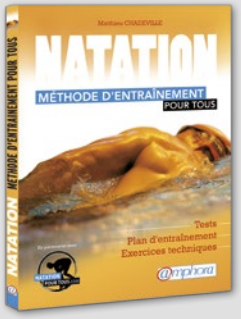
Réf : **A856** **24.95 €** 9 782851 808561 ACHETER CE LIVRE

NATATION - MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT POUR TOUS

TESTS, PLAN D'ENTRAÎNEMENT, EXERCICES TECHNIQUES

Auteur : Matthieu CHADEVILLE

Fiche technique : *160 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 70 photos.*



Découvrez une méthode complète qui s'adresse à tous les nageurs réguliers quel que soit leur niveau !

Cette méthode va vous permettre d'améliorer votre efficacité dans l'eau pour que vous puissiez, selon vos objectifs, nager plus longtemps, plus vite ou tout simplement avec plus de plaisir.

Vous y trouverez :

- des tests pour évaluer votre niveau et vos progrès ;

- un plan d'entraînement regroupant une centaine de séances avec des distances comprises entre 1 500 et 3 000 mètres ;

- 38 exercices pour améliorer votre technique dans les 4 nages.

En huit périodes structurées de façon progressive, vous travaillerez différents thèmes complémentaires tels que l'amplitude des mouvements, la vitesse de nage, la préparation à une compétition…

Vous évoluerez dans ces périodes à votre rythme, en fonction de vos progrès et de vos besoins.

Ce guide, qui vous accompagnera tout au long de l'année, vous donne les clés concrètes et un cadre cohérent pour mieux vous entraîner et obtenir des résultats.

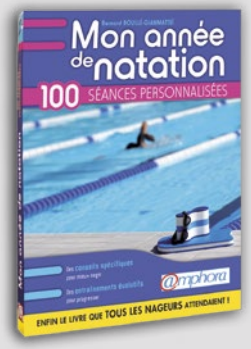
Réf : **A863** **22.95 €** 9 782851 808639 ACHETER CE LIVRE

MON ANNÉE DE NATATION

100 SÉANCES PERSONNALISÉES

Auteur : Bernard BOULLÉ-GIAMMATTEÏ

Fiche technique : *254 pages, 14 x 19 cm en 2 couleurs. Environ 60 schémas.*



Comment exploiter au mieux mes séances à la piscine ?

Comment concevoir et organiser mes entraînements ?

Comment progresser efficacement ?

Quels sont les exercices les plus adaptés ?

Il ne s'agit pas d'un livre de plus sur la natation, mais du premier livre qui répond aux questions que vous vous posez en tant que nageur, que vous pratiquiez seul ou en club.

- Suivez 100 séances « clés en main », de 1 à 3 kilomètres, à réaliser en fonction de vos objectifs et de votre niveau de départ.

- Découvrez des conseils et des exercices qui vous permettront d'améliorer votre technique dans chaque nage.

- Testez-vous régulièrement grâce à des évaluations afin d'avoir des points de repère et de mieux vous connaître.

- Apprenez à composer vos propres séances avec logique.

Véritable outil d'auto-apprentissage, accessible, concret et facile d'utilisation, ce manuel vous guidera dans votre pratique pendant toute une année de natation !

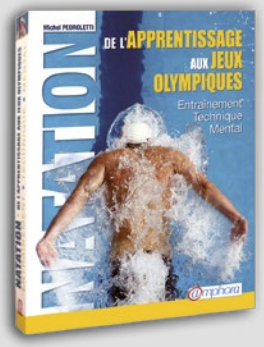
Réf : **A785** **18.00 €** 9 782851 807854 ACHETER CE LIVRE

NATATION – DE L'APPRENTISSAGE AUX JEUX OLYMPIQUES

ENTRAÎNEMENT, TECHNIQUE, MENTAL

Auteur : Michel PEDROLETTI

Fiche technique : *416 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 10 photos et 20 schémas.*



L'objectif de Michel Pedroletti est de proposer un guide pour aider, conforter et donner les réponses aux questions que se posent inévitablement l'entraîneur pour préparer un entraînement.

Pour chaque thème, il détaille les connaissances théoriques fondamentales et propose des solutions concrètes pour une transposition cohérente et efficace sur le terrain.

Après avoir rappelé le rôle de l'entraîneur et détaillé les bases fondamentales de l'entraînement, il développe les approches techniques d'apprentissage, propose différents entraînements spécifiques, des méthodologies, des organisations et une planification adaptée aux objectifs et aux niveaux des nageurs.

Une dernière partie totalement novatrice propose une préparation mentale simple et facile à mettre en œuvre afin d'anticiper les problèmes que peuvent rencontrer les nageurs.

Cet ouvrage de référence fait le point sur toutes les connaissances et propose une application pratique sur le terrain pour un entraînement efficace et performant.

Réf : **A754** **29.95 €** 9 782851 807540 ACHETER CE LIVRE

NAGER UN CRAWL PERFORMANT

APPRENTISSAGE ET CORRECTIONS TECHNIQUES

Auteur : Didier CHOLLET

Fiche technique : *288 pages, 21 x 29,7 cm en couleurs. Environ 243 photos, 731 dessins et 52 graphiques.*

Conçu d'une part à l'intention des nageurs et des entraîneurs et, d'autre part, des étudiants et des enseignants, cet ouvrage propose une véritable articulation entre la théorie et la pratique.

Dans un premier temps, vous appréhenderez la technique du crawl de manière concrète et détaillée à partir des derniers travaux internationaux. Dans un deuxième temps, vous pourrez réactualiser vos connaissances en matière de théories de l'apprentissage et de l'adaptation motrice.

Puis vous bénéficierez, sous forme de fiches illustrées, d'une démarche d'apprentissage et de correction des erreurs techniques constatées tant dans la nage, le départ que le virage.

Équilibre de nage, résistance à l'avancement, propulsion des bras, action des jambes, respiration, retour aérien, rapport amplitude/fréquence, départ et virage... : accédez enfin à tous les secrets pour nager un crawl performant !

L'une des originalités de cet ouvrage est la contribution d'experts qui s'expriment à la fin de chaque chapitre. Ils apportent par leurs commentaires une valeur ajoutée à ce qui est énoncé avec, pour objectif, de donner leur avis sur les «apports et limites» du chapitre concerné.

La sélection de ces spécialistes, ayant tous eu une relation (plus ou moins privilégiée) avec l'auteur, a été réalisée parmi quatre familles de compétences : les scientifiques, les nageurs, les entraîneurs et les pédagogues.

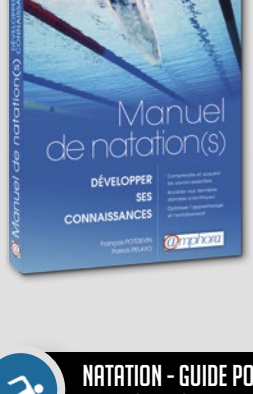
! NOUVEAUTÉ FÉVRIER 2015

Réf : **A887** **29.80 €** 9 782851 808875 ACHETER CE LIVRE

MANUEL DE NATATION(S)
DÉVELOPPER SES CONNAISSANCES

Auteurs :
François POTDEVIN, Patrick PELAYO

Fiche technique : *288 pages, 16,5 X 21 cm en 2 couleurs. Environ 15 photos et 110 dessins.*



Un véritable manuel pour comprendre la natation sous toutes ses formes et optimiser sa pratique !

Appropriez-vous les connaissances fondamentales de la natation : s'engager en minimisant les risques, nager vite, nager longtemps et s'entraîner.

Pour chacune des pratiques explorées, les savoirs indispensables sont synthétisés et des propositions pour les acquérir sont hiérarchisées.

Accédez aux dernières recherches scientifiques concernant la sécurité, la performance et l'entraînement.

En plus de trente questions-réponses, découvrez les résultats des analyses épidémiologiques, biomécaniques, techniques, physiologiques ou historiques des grandes problématiques de la natation.

Pour encore mieux apprendre et faire apprendre, s'entraîner et entraîner, ce manuel vous propose des fiches pratiques « clés en main » qui vous permettront d'améliorer vos séances.

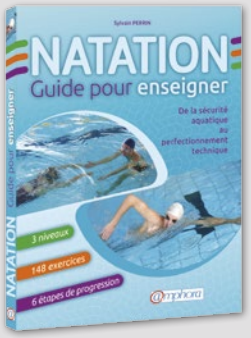
Ouvrage sans équivalent, original et exhaustif, il passionnera les nageurs réguliers, les entraîneurs, les étudiants en STAPS et ceux préparant les diplômes d'éducateurs sportifs.

Réf : **A832** **27.50 €** 9 782851 808325 ACHETER CE LIVRE

NATATION - GUIDE POUR ENSEIGNER
DE LA SÉCURITÉ AQUATIQUE AU PERFECTIONNEMENT TECHNIQUE

Auteur :
Sylvain PERRIN

Fiche technique : *224 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 19 photos, 315 croquis.*



Voici un guide pédagogique pour enseigner la natation à des enfants ou à des adultes, destiné aussi bien aux éducateurs sportifs et aux enseignants déjà expérimentés qu'aux personnes engagées vers une qualification professionnelle ou un diplôme d'État des activités de la natation.

Structuré en tableaux et facile d'utilisation, il s'agit du premier ouvrage de natation à proposer un apprentissage évolutif en différenciant l'approche pédagogique en fonction des particularités des apprenants (jeunes/seniors, débutants/confirmés).

Sylvain PERRIN vous propose une véritable méthode d'enseignement « clés en main » organisée en 3 niveaux et 6 étapes de progression.

Après avoir expliqué comment tester et évaluer la technique de vos pratiquants, il vous détaille 148 exercices illustrés de croquis explicatifs et organisés en différentes étapes d'apprentissage.

Vous apprécierez les nombreux conseils pratiques, les réponses pertinentes apportées aux questions essentielles et les synthèses réalisées autour de la sécurité, de l'hygiène, de la réglementation et des diplômes professionnels de la natation. Vous serez guidé dans une démarche de réflexion pour optimiser votre façon d'enseigner et organiser vos objectifs de travail.

Voici le support incontournable pour un enseignement cohérent et pertinent !

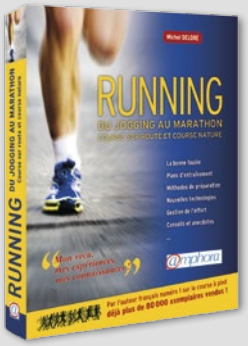
Réf : **A864** **27.50 €** 9 782851 808646 ACHETER CE LIVRE

RUNNING – DU JOGGING AU MARATHON

COURSE SUR ROUTE ET COURSE NATURE

Auteur : Michel DELORE

Fiche technique : *384 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



Après le succès de son premier «Courir», devenu une référence et un véritable best-seller, Michel Delore, avec le ton convivial et le style vivant qui caractérisent ses ouvrages, vous emmène plus loin dans la découverte et la pratique de la course à pied, sur bitume comme dans la nature.

Que vous soyez débutant ou pratiquant averti, vous trouverez toutes les informations et les réponses aux questions que vous pouvez vous poser pour vous initier sereinement ou vous perfectionner efficacement.

Vous apprendrez les fondamentaux à maîtriser pour avoir une bonne foulée, vous découvrirez les nouvelles techniques et technologies qui révolutionnent ce sport depuis quelques années, vous suivrez les nombreux plans d'entraînement «clés en main» mis à votre disposition, vous apprécierez les différents conseils et les anecdotes (parfois pittoresques !). Pour gérer au mieux votre préparation et vos courses en fonction de vos objectifs, vous disposerez des meilleures méthodes afin d'atteindre le haut niveau...

Bénéficiez de l'expertise d'un véritable spécialiste, coureur chevronné depuis plus de 50 ans et auteur devenu incontournable !

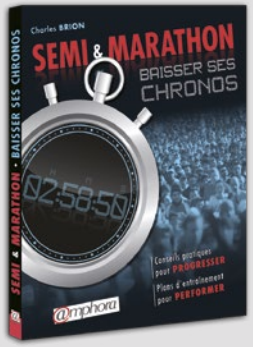
Réf : **A834** **24.90 €** 9 782851 808349 ACHETER CE LIVRE

SEMI ET MARATHON – BAISSER SES CHRONOS

CONSEILS PRATIQUES POUR PROGRESSER. PLANS D'ENTRAÎNEMENT POUR PERFORMER

Auteur : Charles BRION

Fiche technique : *160 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



Vous êtes généralement déçu par vos résultats ? Vos chronos vous semblent en deçà de vos capacités réelles ? Vous n'arrivez pas à atteindre les objectifs que vous vous êtes fixés ?

Ce manuel vous permet d'éviter les erreurs commises à l'entraînement ou à l'approche de la course, principales causes de ces contre-performances. En faire trop est souvent contre-productif : la clé de la réussite consiste à trouver un équilibre entre quantité et qualité.

Découvrez quelles sont les méthodes qui fonctionnent et les séances indispensables, ce qui ne sert à rien, peut même être nocif et doit être abandonné. Cet ouvrage est structuré en deux niveaux :

- Dans un premier temps, quel que soit votre niveau, vous progresserez rapidement grâce à des explications détaillées qui vous permettront de bien appréhender votre entraînement.

- Par la suite, grâce aux conseils pratiques sur le matériel, la nutrition, mais surtout la gestion de l'effort et de la récupération, vous parviendrez à baisser vos chronos sur semi et sur marathon. Vous adopterez un plan d'entraînement spécifique qui vous permettra d'arriver le jour J dans un état optimal.

Ce guide, résolument pratique, vous accompagnera durant toute votre progression avec un seul mot d'ordre : efficacité.

Réf : **A890** **14.95 €** 9 782851 808905 ACHETER CE LIVRE

COURIR EN VILLE

UTILISEZ LE MOBILIER URBAIN POUR VOS ENTRAÎNEMENTS !

Auteurs : Alain DALOUCHE, Alain ROSSELLI

Fiche technique : *128 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 90 photos.*

EXISTE EN EBOOK

COURIR EN VILLE
Utilisez le mobilier urbain pour vos entraînements !
45 ateliers adaptés aux coureurs débutants et confirmés
amphora

Savez-vous que courir la même distance à la même allure, à chaque entraînement, bloque toute progression ? Rien de pire que de s'enfermer dans une routine. En plus de vous ennuyer, vous faites du surplace !

Utilisez le mobilier urbain pour vos footings et vos entraînements de course à pied. Évitez la monotonie, diversifiez vos séances et ne passez pas à côté d'une préparation physique générale.

Une méthode adaptée à tous, joggeurs du dimanche, coureurs entraînés ou sportifs polyvalents. Idéal pour préparer efficacement les épreuves de 10 kilomètres, semi-marathons, trails nature et trails urbains, courses sur stade, marathons et cross-country.

Un inventaire détaillé d'exercices techniques de renforcement musculaire, de coordination, d'équilibre, de vitesse, d'étirement, de relaxation.

Des conseils pratiques de l'experte Annette Sergent, vingt et une fois championne de France et deux fois championne du monde de cross-country.

Plus de 15 mobiliers urbains universels détournés pour l'entraînement : escaliers, rambardes, bancs, plots...

45 ateliers adaptés aux coureurs débutants, confirmés ou experts.

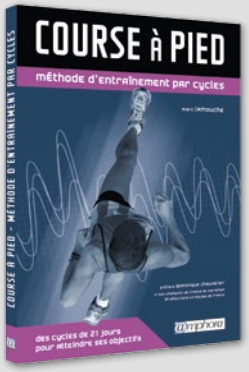
Réf : **A844** **14.90 €** 9 782851 808448 ACHETER CE LIVRE

COURSE À PIED – MÉTHODE D'ENTRAÎNEMENT PAR CYCLES

DES CYCLES DE 21 JOURS POUR ATTEINDRE SES OBJECTIFS

Auteur : Marc LAMOUCHE

Fiche technique : *160 pages, 17 x 24 cm en 2 couleurs.*



Marc Lamouche est un coureur qui écume les pelotons depuis plus de trente ans.

Curieux et perfectionniste, à la recherche du meilleur entraînement, il a recueilli les témoignages et impressions de nombreux coureurs et techniciens afin de concevoir une méthode, accessible et efficace, permettant à chacun de s'améliorer en fonction de son niveau et de ses objectifs.

Il vous détaille, dans ce manuel résolument pratique et accessible, des séances spécifiques regroupées en cycles de 21 jours.

Vous n'avez qu'à suivre scrupuleusement les tableaux et indications précises qui vous sont fournis pour bénéficier d'une programmation cohérente et progressive.

Voici la première méthode, validée sur le terrain, qui organise l'entraînement par cycles pour des progrès réguliers.

! NOUVEAUTÉ MARS 2015

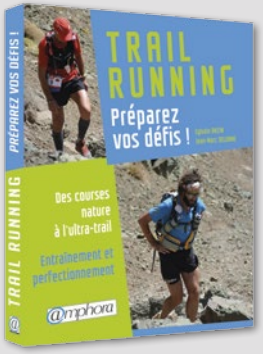
Réf : **A913** **18.50 €** 9 782851 809131 ACHETER CE LIVRE

TRAIL RUNNING - PRÉPAREZ VOS DÉFIS !

DES COURSES NATURE À L'ULTRA - TRAIL

Auteurs :
Sylvain BAZIN et Jean-Marc DELORME

Fiche technique : *environ 220 pages, 17 x 24 cm en couleurs.*



Le nombre d'adeptes des courses en pleine nature et sur longue distance explose littéralement en France depuis quelques années !

Sylvain Bazin, journaliste spécialisé et compétiteur reconnu, et Jean-Marc Delorme, entraîneur et pratiquant, mettent leur très haut niveau d'expertise au service d'un ouvrage qui s'adresse aussi bien au coureur débutant attiré par les courses nature qu'au trailer déjà expérimenté souhaitant se fixer de nouveaux défis.

Après avoir présenté les fondamentaux physiologiques et techniques propres à ces pratiques, ils détaillent une préparation adaptée pour chaque type de course. Des plans d'entraînement spécifiques et des conseils sur la diététique permettront aux pratiquants réguliers de « performer ».

Le lecteur appréciera également les indications et les conseils précis pour s'entraîner en vue des grandes classiques courues par les auteurs (UTMB, Marathon des sables, Grand Raid de la Réunion, Templiers, TOR des Géants), ainsi que les témoignages d'experts et les nombreuses photos qui rythment ce manuel incontournable.

NOUVEAUTÉ JUILLET 2015

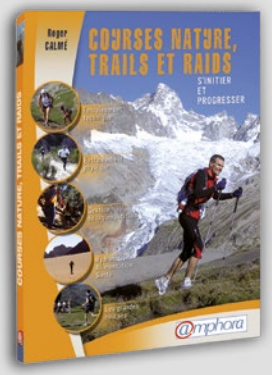
Réf : **A918** Env. **22.00 €** 9 782851 809186 ACHETER CE LIVRE

COURSES NATURE, TRAILS ET RAIDS

S'ITINIER ET PROGRESSER

Auteur :
Roger CALMÉ

Fiche technique : *192 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 89 photos.*



Résolument nature ! La course à pied s'est trouvée pour le terrain « sauvage » une nouvelle passion ; depuis 1998, le nombre d'épreuves « nature » a été multiplié par dix, pour atteindre désormais un millier de courses en France.

Qu'ils s'appellent trails, raids, ultras, de tous reliefs, de toutes saisons, ces parcours séduisent à la fois pour l'originalité de l'effort et son intégration dans le paysage.

Ce terrain nature a donc ses particularités. Et l'approche technique, autant que physique, demande une certaine maîtrise. Qu'il s'agisse de la préparation, de la gestion d'une saison, de l'approche des courses et de l'environnement, le pratiquant doit gérer de nombreux paramètres.

Ce manuel pratique vous ouvre donc les fondamentaux de la pratique.

Des éléments simples à connaître et à maîtriser qui vont vous faciliter le « voyage »...

Réf : **A755** **19.95 €** 9 782851 807557 ACHETER CE LIVRE

TRIATHLON - S'ITINIER ET PROGRESSER

Auteur : Dr. Stéphane CASCUA

Fiche technique : *environ 350 pages, 17 x 24 cm en couleurs.*

Cet ouvrage est devenu une référence pour plus de 35 000 triathlètes depuis sa parution il y a une quinzaine d'années. D'abord considéré comme un sport extrême réservé à une certaine élite, le triathlon s'est progressivement ouvert à une population bien plus large, notamment grâce à la création d'épreuves plus courtes et plus accessibles.

Stéphane Cascua, triathlète confirmé et médecin du sport, propose une nouvelle édition actualisée et complétée de chapitres inédits en intégrant cette évolution de la pratique. Le lecteur bénéficie également d'une présentation et d'illustrations entièrement revues.

Il propose notamment des conseils d'entraînement et des informations spécifiques aussi bien à ceux qui veulent découvrir le triathlon qu'aux pratiquants s'orientant vers des épreuves de longue distance. L'objectif est de permettre à chaque triathlète, quels que soient son niveau et ses objectifs, de progresser dans sa discipline en préservant sa santé.

NOUVEAUTÉ MAI 2015

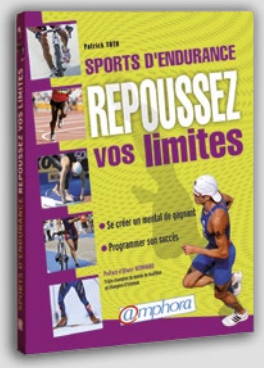
En partenariat avec :
TRIATHLETE magazine

Réf : **A916** — Env. **27.50 €** — 9 782851 809162 — ACHETER CE LIVRE

SPORT D'ENDURANCE – REPOUSSEZ VOS LIMITES
SE CRÉER UN MENTAL DE GAGNANT, PROGRAMMER SON SUCCÈS

Auteur : Patrick TOTH

Fiche technique : *128 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 11 photos.*



Vous faites de la course à pied, vous êtes cycliste, nageur, triathlète, fondeur... ? Vous pratiquez un sport d'endurance et souhaitez parvenir à repousser vos limites ? Vous cherchez à dépasser le seuil actuel de votre point de rupture pour améliorer significativement vos performances ? Vous désirez vous construire un mental de gagnant et pouvoir programmer vos futurs succès ?

Pour cela, Patrick TOTH vous propose de découvrir les secrets de grands champions : à quoi pensent-ils, que ressentent-ils, comment agissent-ils, comment fabriquent-ils leurs victoires ?

Résultat du suivi d'athlètes d'endurance parmi les meilleurs mondiaux, ce manuel pratique vous livre d'une façon claire et accessible des clés concrètes pour développer un mental de champion.

Cette nouvelle méthode repose sur quatre dimensions essentielles que vous apprendrez à ajuster : la motivation, l'attitude, les croyances et les normes d'action. Vous développerez efficacement vos aptitudes et obtiendrez des résultats rapides grâce à des fiches d'entraînement bien construites que vous trouverez en fin de chaque chapitre. Vous deviendrez ainsi votre meilleur allié.

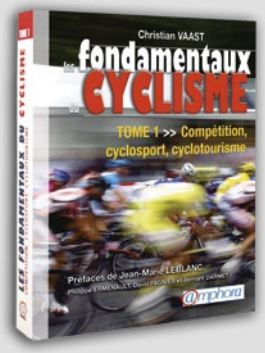
Parce que le mental conditionne tout, suivez le guide et optimisez votre potentiel !

Réf : **A793** — **19.50 €** — 9 782851 807939 — ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU CYCLISME
COMPÉTITION, CYCLOSPORT, CYCLOTOURISME

Auteur : Christian VAAST

Fiche technique : *496 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 120 dessins.*



L'auteur a mis sa longue expérience du cyclisme, en tant que coureur et entraîneur, au service d'un manuel aussi pratique qu'exhaustif.

Le choix du vélo et le réglage de la position, la diététique, les systèmes énergétiques, l'entraînement, la gestion de l'intersaison, les caractéristiques propres aux jeunes et aux seniors, la musculation et le stretching, la technique et la tactique…

Il développe et approfondit l'ensemble des thèmes relatifs au cyclisme, que ce soit pour la compétition, le cyclosport ou le cyclotourisme. Des informations rigoureuses font de cet ouvrage une véritable référence, indispensable à tout cycliste ou responsable de l'entraînement de coureurs.

«… voici un relevé très complet qui, une fois lu et compris, ne vous autorisera plus à pédaler dans l'erreur ou l'approximation. Christian Vaast, éducateur reconnu, a en effet recensé et ordonné tous les domaines de toutes les formes de pratique – travail considérable ! – de sorte à pouvoir éclairer n'importe quel type de cycliste, du débutant au plus confirmé, du simple promeneur au plus acharné des compétiteurs… »

Jean-Marie Leblanc.

Réf : **618** **27.50€** 9 782851 806185 ACHETER CE LIVRE

VTT – S'INITIER ET PROGRESSER
ÉQUIPEMENT, MATÉRIEL, TECHNIQUE, ENTRAÎNEMENT

Auteurs : Alain DALOUCHE, Julien ABSALON, Stéphane CASCUA

Fiche technique : *352 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 310 photos et 40 dessins.*

Les auteurs mettent leurs compétences respectives de champion au palmarès unique, journaliste spécialisé et médecin du sport au service d'un manuel exhaustif, résolument pratique et très accessible.

Ils présentent tout d'abord avec précision l'ensemble du matériel et des équipements actuels pour déterminer, astuces à l'appui, les plus adaptés à vos besoins. La partie principale est consacrée à la technique, de l'initiation au perfectionnement.

Julien Absalon vous livre les secrets de sa maîtrise du VTT avec des leçons de pilotage illustrées de nombreuses photos pédagogiques spécifiquement réalisées. Pédalage, sauts, franchissements, virages... toutes les techniques sont détaillées et agrémentées de conseils pour plus d'efficacité.

Par la suite, une partie dédiée à l'entraînement spécifique permet au vététiste de renforcer ses capacités physiques pour une progression plus rapide.

Dans chacun des chapitres, organisés comme des fiches pouvant être consultées séparément, quatre rubriques complémentaires synthétisent et complètent les connaissances essentielles : « En bref », «À savoir», «Ne pas faire» et «Le mot du Doc ».

Que vous soyez débutant ou pratiquant régulier, voici un véritable ouvrage de référence qui vous accompagnera durant tout votre apprentissage.

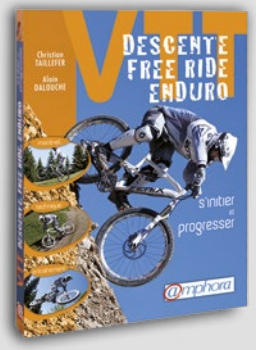
Réf : **A705** **24.95 €** 9 782851 807052 ACHETER CE LIVRE

VTT – DESCENTE, FREE RIDE, ENDURO

S'INITIER ET PROGRESSER

Auteurs : Alain DALOUCHE, Christian TAILLEFER

Fiche technique : *256 pages, 14 x19 cm en couleurs. Environ 380 photos.*



Aujourd'hui, afin de répondre à une demande toujours plus importante, les stations de haute et moyenne montagne tracent des pistes de descente, multiplient les zones de free-ride et balisent des itinéraires d'enduro. En plaine, la moindre bosse devient le terrain de prédilection des vététistes avides de sensations de pilotage...

Ces pratiques alternatives étant en plein essor, nous vous proposons ici un ouvrage spécifique qui complète le manuel de référence « VTT – S'initier et progresser ».

Vous souhaitez enfin réussir des gestes techniques maintes fois essayés, enchaîner des virages et des sauts en souplesse, maîtriser votre VTT sur des pentes raides, ne plus subir la vitesse... ?

Alors découvrez les nombreuses photos explicatives et les conseils de Christian Taillefer, figure légendaire et modèle incontournable !

Choisissez le matériel qui vous convient le mieux, adoptez les meilleurs réglages, enchaînez les nombreuses techniques, entraînez-vous grâce à des exercices variés, découvrez les trucs et astuces de pros, apprenez à ne plus commettre les mêmes erreurs et à mieux apprécier les gestes essentiels...

De simple vététiste, passez au statut de pilote grâce à ce manuel, véritable coach qui vous suivra pendant toute votre progression !

Réf : **A787** **23.50 €** 9 782851 807878 ACHETER CE LIVRE

BMX RACE – S'INITIER ET PROGRESSER

GESTES TECHNIQUES DE BASE, ÉVOLUÉS, TACTIQUES...

Auteur : Germain ZALA

Fiche technique : *176 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 213 photos et 15 schémas.*

Le BMX Race est une discipline en plein essor et olympique depuis les Jeux de Pékin en 2008. Le nombre de pratiquants ne cesse d'augmenter.

Il s'agit, comme en motocross, d'affronter des adversaires sur un parcours constitué de difficultés et obstacles divers (bosses, sauts, virages relevés...).

L'objectif de l'auteur est de proposer le premier support pédagogique, à la fois théorique et pratique, à l'intention de toute personne souhaitant s'initier ou se perfectionner.

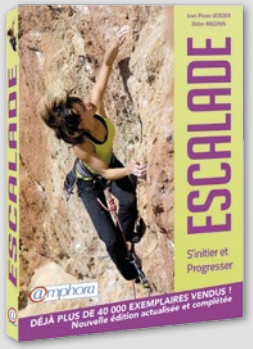
Après avoir défini les principes fondamentaux de ce sport, il analyse et décrit l'ensemble des gestes techniques de base et évolués que le coureur devra maîtriser dans une course. Chaque geste, à l'aide de nombreuses photos didactiques, est développé selon une même organisation : identification avec chronophotographies, observation, description illustrée des différentes phases, propositions de situations d'apprentissage, focus sur les principales erreurs rencontrées. Une dernière partie, en annexe, est consacrée à l'aspect tactique et, notamment, aux trajectoires et dépassements en virage.

Réf : **A714** **19.95 €** 9 782851 807144 ACHETER CE LIVRE

ESCALADE - S'INITIER ET PROGRESSER

Auteurs : Didier ANGONIN, Jean-Pierre VERDIER

Fiche technique : *416 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 230 photos et 300 croquis.*



Support d'apprentissage adopté par plus de 40 000 grimpeurs et encadrants depuis sa parution, cet ouvrage est devenu une référence incontournable dans le monde de l'escalade.

Reconnu pour son exhaustivité, sa clarté et la qualité de ses illustrations, ce manuel accompagne les pratiquants de tous niveaux pendant leur progression, de l'initiation au perfectionnement.

Il est également une aide précieuse pour les formateurs à la recherche d'un prolongement de leur enseignement.

Dans cette édition actualisée et complétée de chapitres totalement inédits, les auteurs vous livrent les dernières connaissances concernant notamment les différentes formes de pratique (sur sites naturels ou structures artificielles), l'évolution du matériel et la sécurité du grimpeur.

Vous apprécierez les nouveaux dessins et photos, ainsi que les nombreuses solutions et astuces qui vous permettront de résoudre les problèmes techniques que vous pouvez rencontrer.

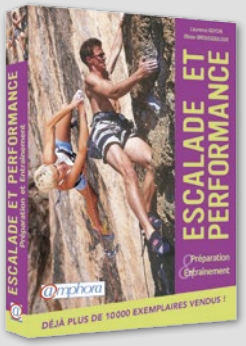
Plus que jamais, voici une aide indispensable pour s'initier et progresser en escalade !

Réf : **A843** **27.50 €** 9 782851 808431 ACHETER CE LIVRE

ESCALADE ET PERFORMANCE
PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT

Auteurs : Laurence GUYON, Olivier BROUSSOULOUX

Fiche technique : *352 pages, 14 x 19 cm couleurs. Environ 183 photos.*



Les auteurs mettent leur grande expérience de l'escalade, aussi bien en tant qu'athlètes que formateurs, au service d'un ouvrage exhaustif sur la préparation physique et l'entraînement du grimpeur (bloc, falaise, compétition). Ils proposent, en associant connaissances théoriques et informations pratiques, une approche concrète et innovante des grands domaines de l'entraînement : planification, gestuelle, développement des qualités physiques, électrostimulation…

De nombreux témoignages de professionnels et de grimpeurs de haut niveau (Liv Sansoz, Alexandre Chabot, Pierre Bollinger, Jérôme Meyer…) illustrent les différents thèmes abordés. Des exercices spécifiques, des fiches pratiques et des pistes pour évaluer les progrès font de ce manuel inédit un outil indispensable pour progresser rapidement et atteindre ses objectifs.

Cet ouvrage s'adresse aussi bien aux grimpeurs qu'aux cadres sportifs à la recherche d'un support pour leur enseignement.

Réf : **655** **29.95 €** 9 782851 806550 ACHETER CE LIVRE

PARAPENTE - S'INITIER ET PROGRESSER

Auteurs : Pierre-Paul MÉNÉGOZ, Yves GUESLAIN

Fiche technique : *368 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Plus de 300 photos et dessins.*

Vendu à plus de 25 000 exemplaires depuis la première édition, cet ouvrage est devenu un support incontournable qui accompagne le parapentiste durant toute sa progression, de l'initiation au perfectionnement.

Principes techniques fondamentaux, principes aérodynamiques, météo et aérologie, matériel, pathologie et accidents… Les auteurs, spécialistes unanimement reconnus, vous proposent un manuel structuré selon un plan pédagogique simple et rigoureux.

Vous découvrirez dans cette nouvelle édition mise à jour et complétée des informations théoriques et pratiques inédites pour que ce manuel soit une aide encore plus efficace et structurée dans le cadre de votre apprentissage. Vous apprécierez également les nouvelles photos pédagogiques et les nombreux schémas explicatifs actualisés ayant participé au succès de cet ouvrage.

Accessible, efficace et synthétique : voici la clé de votre réussite !

Réf : **A859** **27.50 €** 9 782851 808592 ACHETER CE LIVRE

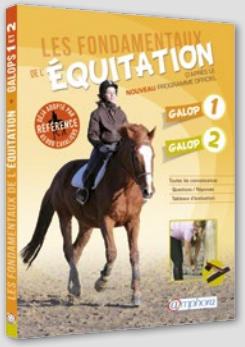
LES FONDAMENTAUX DE L'ÉQUITATION

GALOPS 1 À 7

Auteur : Catherine ANCELET

LA RÉFÉRENCE ADOPTÉE PAR PLUS DE 65 000 CAVALIERS

GALOPS 1 & 2



ACHETER CE LIVRE

Réf : **A852** — **17.80 €** — 9 782851 808523

Fiche technique : *192 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 165 photos et 215 dessins.*

Le contenu pédagogique des Galops a changé en septembre 2012.

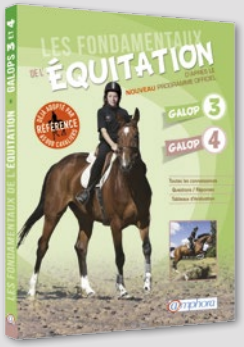
Voici donc trois manuels entièrement mis à jour, avec la même précision et le même souci du détail qui ont fait le succès des éditions précédentes.

Vous découvrirez dans ces ouvrages :

– toutes les connaissances indispensables pour réussir le passage de vos Galops ;

– des explications détaillées pour mieux comprendre et assimiler le contenu du nouveau programme officiel ;

GALOPS 3 & 4



ACHETER CE LIVRE

Réf : **A861** — **19.95 €** — 9 782851 808615

Fiche technique : *224 pages 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 170 photos, 250 dessins.*

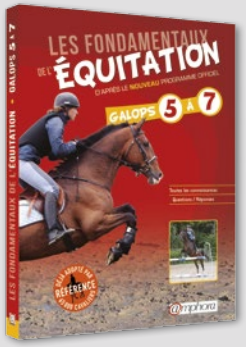
– des tableaux d'évaluation pour valider les différents thèmes développés dans chaque Galop (Galops 1/2 et 3/4) ;

– des questions-réponses essentielles à la fin de chaque Galop pour vous aider à faire le point sur votre apprentissage ;

– des encarts culturels pour développer et enrichir vos connaissances ;

– une rubrique « ce qu'il faut retenir » à la fin de chaque thème afin de vous aider à synthétiser les nouvelles informations ;

GALOPS 5 À 7



ACHETER CE LIVRE

Réf : **A886** — **27.50 €** — 9 782851 808868

Fiche technique : *224 pages 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 300 photos, 150 dessins.*

– plus de 400 photos explicatives et dessins précis illustrant les situations rencontrées sur le terrain.

Vous pourrez grâce à ces manuels ambitieux :

– acquérir l'ensemble des connaissances du nouveau programme pour préparer sereinement le passage des Galops ;

– maîtriser tous les fondamentaux de l'équitation pour devenir un cavalier accompli.

Notre objectif : vous permettre de bien comprendre pour mieux apprendre.

MANUEL D'ÉQUITATION POUR LES ENFANTS

PRÉPARATION AUX GALOPS 1 À 4

Auteur : Laurence GRARD-GUENARD

Réf : **A902** **16.50 €** 9 782851 809025 ACHETER CE LIVRE

Fiche technique : *128 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs.*
Environ 134 dessins et photos.

GALOPS 1 À 4

Techniques et ludiques, ces manuels sont l'outil indispensable aux enfants et aux jeunes cavaliers qui souhaitent apprendre en s'amusant.

Les nombreuses illustrations, en soutien d'explications simples et accessibles, renforcent la compréhension du programme officiel des nouveaux Galops 1 à 7. Simples et clairs, même l'apprentissage théorique devient un réel plaisir !

MANUEL D'ÉQUITATION POUR LES JEUNES CAVALIERS

PRÉPARATION AUX GALOPS 5 À 7

Auteur : Laurence GRARD-GUENARD

Préparation aux Galops 5 à 7
Manuel d'Équitation pour les jeunes cavaliers
D'après les nouveaux programmes officiels
amphora

Réf : **A903** **16.50 €** 9 782851 809032 ACHETER CE LIVRE

Fiche technique : *112 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs.*
Environ 207 dessins et photos.

GALOPS 5 À 7

Les points forts de cette collection :

Manuels soutenus par l'ANEE (Association Nationale des Enseignants d'Equitation). La pédagogie est adaptée à l'enfant : technique, ludique et facilement compréhensible. Apprendre la théorie devient un plaisir et les enfants sont heureux de partager leurs nouvelles connaissances.

ÉQUITATION – OPTIMISEZ VOTRE POTENTIEL !

PRÉPARATION MENTALE AVANT, PENDANT ET APRÈS LA COMPÉTITION

Auteur : Carine CAMBOULIVES

Fiche technique : *288 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 18 dessins et 65 photos.*

Ce livre est le fruit d'expériences, de travaux et de belles rencontres !

Nous vous souhaitons de découvrir dans ces pages des pistes de réflexion et des solutions pour vous aider à trouver, ou retrouver, du plaisir dans votre pratique de l'équitation.

Chacun d'entre vous aura sa propre notion de la performance : pour certains, être « performant » sera de pouvoir enchaîner un parcours avec aisance et fluidité, pour d'autres de se qualifier pour le Championnat de France à Lamotte Beuvron ou d'atteindre des sélections pour les championnats d'Europe…

Tout comme votre technique que vous allez régulièrement améliorer, vous pouvez optimiser votre mental en fonction de vos objectifs.

Carine Camboulives vous livre les outils concrets et les stratégies à mettre en place avant, pendant et après la compétition. Un carnet de saison vous permettra d'optimiser votre apprentissage.

Vous apprécierez les témoignages de grands champions qui vous permettront de découvrir la façon dont ils appréhendent ce travail mental et sa répercussion dans leur quotidien.

Réf : **A853** **24.95 €** 9 782851 808530 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU TRAVAIL AUX LONGUES RÊNES

MANIPULATION ET ACQUISITIONS DE LA DEXTÉRITÉ

Auteur : Laurence GRARD-GUENARD

Fiche technique : *128 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 160 photos et 100 illustrations.*

Les fondamentaux du
TRAVAIL AUX LONGUES RÊNES
Manipulations et acquisition de la dextérité
De la théorie à la pratique : 3 niveaux d'apprentissage
+ EXERCICES PROGRESSIFS

La plupart des manuels existants traitent le travail aux longues rênes sous l'angle exclusif du cheval, sans s'attarder sur le piéton et les erreurs qu'il peut commettre. Cette pédagogie est par conséquent davantage adaptée à des dresseurs déjà confirmés.

Pourtant, il est indispensable, dans un premier temps, de se familiariser avec ce matériel spécifique et d'apprendre à le manipuler avant de pouvoir réellement travailler un cheval.

Voici donc l'objectif de cet ouvrage : vous permettre d'acquérir une véritable aisance dans le maniement des longues rênes et vous transmettre les connaissances indispensables pour contrôler la justesse du travail du cheval. Vous pourrez ainsi le faire progresser sans risque, ni pour vous ni pour lui.

Organisé en trois niveaux, proposant des exercices progressifs, des critères d'auto-évaluation et des corrections pour les erreurs courantes, cet apprentissage vous permettra de parvenir à une certaine autonomie et à un très bon niveau technique.

Un style accessible, des informations claires qui vont à l'essentiel et de très nombreuses illustrations : voici le manuel incontournable pour tous ceux qui souhaitent acquérir les fondamentaux du travail aux longues rênes.

Réf : **A792** **22.95 €** 9 782851 807922 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DE L'ATTELAGE

GALOPS 1 À 7 – DU DÉBUTANT AU MENEUR CONFIRMÉ

Auteur :
Laurence GRARD-GUENARD

Fiche technique : *480 pages 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 445 photos et plus de 600 illustrations.*

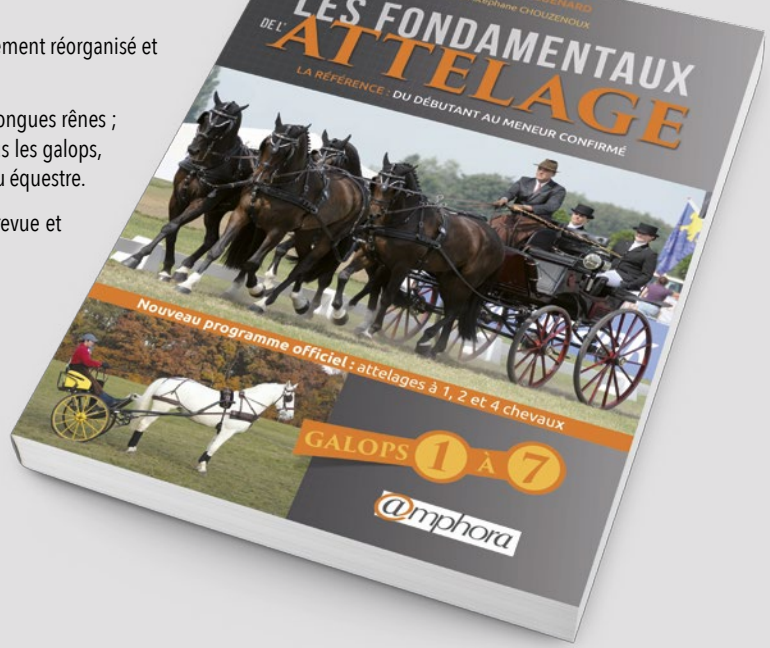
GALOPS 1 À 7

La Fédération Française d'Equitation ayant procédé à une rénovation des galops d'équitation en 2012, dont la formation de meneur, cette nouvelle édition propose une mise à jour complète de toutes les connaissances.

L'ensemble des habiletés nécessaires au menage à un seul cheval est complètement réorganisé et complété par le galop 7 en paire et en team.

Ce manuel propose également plus de travail au simulateur, en longe et aux longues rênes ; il intègre la toute nouvelle partie travail à pied « éthologique » commune à tous les galops, ainsi que de nouvelles connaissances générales sur le fonctionnement du milieu équestre.

Toujours organisée par niveaux de Galop, cette nouvelle édition entièrement revue et actualisée contient également de nombreuses illustrations inédites.


Laurence GRARD-GUENARD
Préface de Stéphane CHOUZENOUX
LES FONDAMENTAUX DE L'ATTELAGE
LA RÉFÉRENCE : DU DÉBUTANT AU MENEUR CONFIRMÉ
Nouveau programme officiel : attelages à 1, 2 et 4 chevaux
GALOPS 1 À 7
amphora

LES FONDAMENTAUX DE L'ATTELAGE

PRIX DE TECHNIQUE ET DE PÉDAGOGIE SPORTIVES DÉCERNÉ PAR L'ASSOCIATION DES ÉCRIVAINS SPORTIFS

Réf : **A877** **49.95 €** 9 782851 808776 ACHETER CE LIVRE

ÉQUITATION – MANUEL DE L'ENSEIGNANT
SUPPORT PÉDAGOGIQUE GALOPS 1 À 7, CHEVAL ET PONEY

Auteur : Catherine ANCELET

Fiche technique : *208 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Plus de 100 illustrations.*

Déjà vendu à plus de 10 000 exemplaires, le manuel de l'enseignant en équitation est devenu un support pédagogique incontournable à l'intention des enseignants et de ceux qui souhaitent le devenir.

Rigoureusement conçu selon le nouveau programme officiel de la Fédération Française d'Équitation, cette nouvelle édition intègre notamment une partie sur la pratique équestre à pied.

En partant de sa propre expérience d'enseignante et en toute simplicité, l'auteur propose une démarche cohérente, des conseils et des informations utiles afin de mieux appréhender l'enseignement équestre.

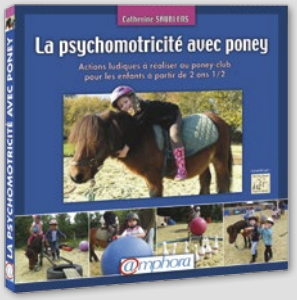
Des fiches pédagogiques, un langage clair, des dessins didactiques et une présentation structurée font de ce manuel une aide concrète, complète et facilement utilisable.

Réf : **A891** **26.00 €** 9 782851 808912 ACHETER CE LIVRE

LA PSYCHOMOTRICITÉ AVEC PONEY – ACTIONS LUDIQUES À RÉALISER AU PONEY-CLUB POUR LES ENFANTS À PARTIR DE 2 ANS 1/2

Auteur : Catherine SAUBLENS

Fiche technique : *256 pages, 21 x 21 cm en 1 couleur. Environ 70 photos et 45 croquis.*


Catherine SAUBLENS
La psychomotricité avec poney
Actions ludiques à réaliser au poney-club pour les enfants à partir de 2 ans 1/2
Amphora

Voici une présentation de la psychomotricité avec poney, telle que Catherine Saublens la pratique.

Elle souhaite faire découvrir cette activité à un large public : tant aux personnes qui travaillent déjà dans le milieu équestre qu'à celles qui s'intéressent plus particulièrement à la psychomotricité pédagogique et opérationnelle.

Ce livre, tel un « mode d'emploi », tente de faire le tour de la question. D'une part d'un point de vue théorique en abordant les grands thèmes de la psychomotricité et surtout en montrant comment les combiner au poney. D'autre part en détaillant 45 séances de psychomotricité avec poney.

Les exemples de leçons sont très concrets et illustrés de schémas et de photographies.

Réf : **A862** **24.95 €** 9 782851 808622 ACHETER CE LIVRE

LE SILENCE DES CHEVAUX

PLAIDOYER POUR UN AUTRE MONDE ÉQUESTRE

Auteur :
Pierre ENOFF

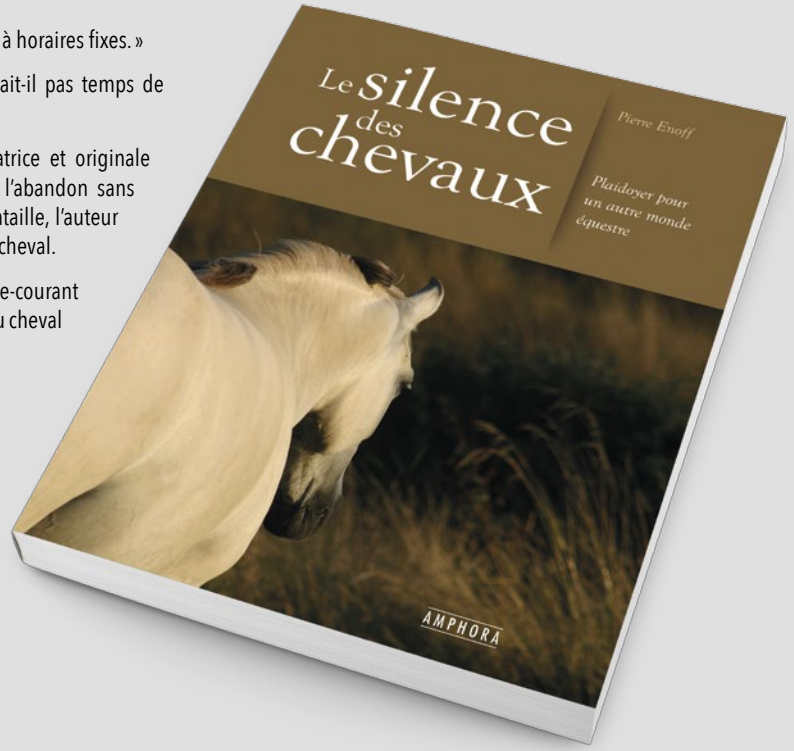
Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 200 photos et 30 schémas.*

« Un cheval, c'est fait pour être ferré. » « Le cheval vit dans son box et mange à horaires fixes. »

Voilà des affirmations bien ancrées. Mais comme toute tradition, ne serait-il pas temps de les remettre en cause ?

C'est ce que propose Pierre ENOFF en nous livrant une approche novatrice et originale de la relation interespèces entre l'humain et le cheval. En préconisant l'abandon sans concession des dogmes hérités de l'équitation militaire et du cheval de bataille, l'auteur nous présente une relation pacifiée, facilitée, épanouie et respectueuse du cheval.

Cet ouvrage remet en cause les traditions équestres en s'affirmant à contre-courant des pratiques de l'équitation actuelle appelées à évoluer pour le bien-être du cheval et de son cavalier.



Réf : **A876** **24.95 €** 9 782851 808769

GOLF - LE BON MATÉRIEL ?

CHOISIR LES CLUBS ADAPTÉS À SES BESOINS ET SES OBJECTIFS

Auteur : Franck VIAU DE CAUMETTE

Fiche technique : *250 pages, 17 x 24 cm en 2 couleurs.*

Golf
Le Bon Matériel
Le bon matériel
Choisir les clubs adaptés à ses besoins et ses objectifs
Tout comprendre pour réaliser un bon swing
amphora

Au-delà des arguments commerciaux et des accroches marketing, découvrez enfin, et en toute objectivité, quel est le matériel adapté à vos réels besoins en fonction de paramètres tels que votre swing, votre âge, votre morphologie, vos objectifs de progression...

Ce guide a pour objectif de vous donner les connaissances essentielles sur la conception des clubs et des balles afin de déterminer ceux qui vous conviennent le mieux.

Vous découvrirez qu'une bonne connaissance de votre matériel aura des incidences surprenantes sur votre façon d'appréhender votre jeu et vous apportera des solutions pour vous améliorer.

Voici un guide indispensable pour que le club ne soit plus simplement qu'un grip, un manche et une tête, mais qu'il devienne la prolongation naturelle de votre corps et de votre swing.

! NOUVEAUTÉ JUIN 2015

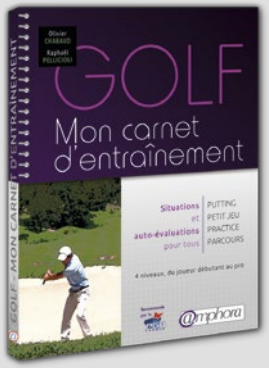
Réf : **A915** Env. **23.00 €** 9 782851 809155 ACHETER CE LIVRE

GOLF – MON CARNET D'ENTRAÎNEMENT

SITUATIONS SPÉCIFIQUES ET AUTO-ÉVALUATIONS POUR TOUS

Auteurs : Olivier CHABAUD, Raphaël PELLICIOLI

Fiche technique : *160 pages, 16,5 X 21 cm en couleurs. Environ 170 photos et schémas.*



Nous constatons que la plupart des joueurs, souvent livrés à eux-mêmes, ne savent pas comment organiser leur entraînement.

Comment progresser ? Avec quels exercices et quels programmes ? Comment travailler chaque coup ? Que faire au practice ou sur le parcours ? Comment se tester ?

Vous disposez de situations simples à mettre en place, ludiques et variées, à réaliser seul ou à plusieurs pour travailler méthodiquement les différents compartiments de votre jeu.

Grâce à des auto-évaluations régulières, vous pouvez déterminer votre niveau parmi quatre catégories, constater vos progrès et adapter vos axes de travail dans une perspective de performance.

Des séances « clés en main » vous permettent de suivre des entraînements cohérents et complets en fonction du temps dont vous disposez.

En période de tournoi ou pendant votre préparation hivernale, ce guide donnera enfin du sens à vos entraînements et sera le partenaire indispensable à votre progression.

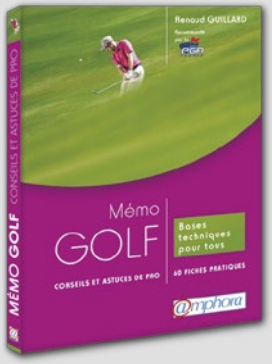
Réf : **A885** **17.50 €** 9 782851 808851 ACHETER CE LIVRE

MÉMO GOLF – CONSEILS ET ASTUCES DE PRO

BASES TECHNIQUES POUR TOUS : 60 FICHES PRATIQUES

Auteur : Renaud GUILLARD

Fiche technique : *128 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 203 photos et 10 schémas.*



Fort du succès rencontré par « Golf – 110 exercices et conseils de pro », Renaud Guillard vous propose un second guide en respectant sa philosophie initiale : être concret, concis et interactif.

Ce « Mémo Golf » vous donne, instantanément et très simplement, les bases incontournables de votre swing et les repères indispensables que vous devez respecter lors des différentes situations qui se présentent à vous au practice ou sur le parcours.

Voici un véritable « pense-bête » technique auquel vous pourrez vous référer en cas de doute lors d'un choix ou d'un coup à effectuer. Il sera le socle de votre apprentissage et le fil conducteur de votre progression.

Vous disposez ainsi de 60 fiches pratiques, illustrées de photos explicatives, vous donnant le bon placement, le geste approprié et les conseils spécifiques pour réussir vos coups.

Votre Pro n'est pas à vos côtés ? Ce « Mémo Golf » vous suivra partout et répondra immédiatement à toutes les questions que vous pourrez vous poser !

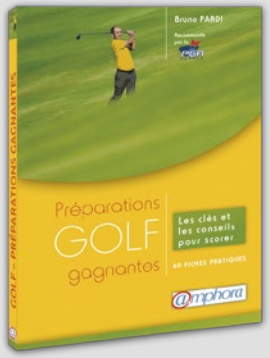
Réf : **A838** **14.90 €** 9 782851 808387 ACHETER CE LIVRE

GOLF - PRÉPARATIONS GAGNANTES

LES CLÉS ET LES CONSEILS POUR SCORER

Auteur : Bruno PARDI

Fiche technique : *128 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 90 photos et schémas.*



80 % des golfeurs sont classés, et pas loin de 100 % d'entre eux désirent améliorer leur classement. Tous souhaitent gagner des coups, gagner en régularité, en confort de jeu, en plaisir de jeu, en confiance et en connaissance.

L'auteur a pu identifier un nombre important de points, en liaison directe avec la préparation des compétiteurs, qui participent vraiment à l'amélioration de vos scores.

Quel que soit votre niveau, vous découvrirez un contenu qui propose une approche assez transversale des facteurs de progression.

Les 60 fiches classées selon 7 items influenceront considérablement votre préparation.

Réf : **A880** **14.90 €** 9 782851 808806 ACHETER CE LIVRE

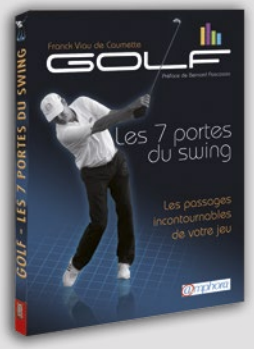
GOLF - LES 7 PORTES DU SWING

LES PASSAGES INCONTOURNABLES DE VOTRE JEU

Auteur : Franck VIAU DE CAUMETTE

Fiche technique : *240 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 350 photos et schémas.*

EXISTE EN EBOOK



Quel golfeur ne s'est jamais senti désemparé face à son swing, incapable de trouver les réponses claires et les solutions concrètes aux problèmes rencontrés ?

Cet ouvrage propose un retour aux vérités incontournables du swing, quels que soient la morphologie, l'âge ou le sexe du joueur.

Il détaille le swing en sept étapes clairement définies et analysées, l'objectif étant de fournir des repères précis aux golfeurs.

Chacune de ces étapes correspond à une gestuelle bien précise à respecter (alignement, grip, posture, hauteur, directions primaire et secondaire, puissance).

Directement issu de la pédagogie prônée par la Fédération Française de Golf, cet ouvrage permet au joueur de devenir son propre professeur et de concevoir ses entraînements avec l'aide d'exercices spécifiques.

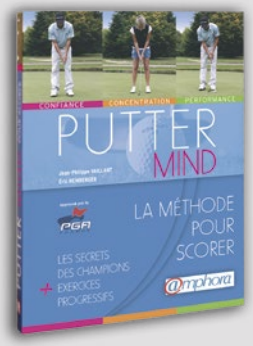
Réf : **A814** **29.95 €** 9 782851 808141 ACHETER CE LIVRE

PUTTER MIND

LA MÉTHODE POUR SCORER

Auteurs : Jean-Philippe VAILLANT, Éric HEMBERGER

Fiche technique : *256 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 105 photos.*



Le putting représente environ la moitié des coups joués lors d'un parcours. Il n'y a donc pas d'alternative : vous voulez scorer ? Vous devez bien putter ! Au-delà de la technique, encore plus que pour tout autre coup, le putting nécessite avant tout relâchement, confiance et concentration.

Mais comment faire pour se retrouver dans un état émotionnel propice à la performance ? Comment ne pas subir la pression inhérente au résultat ? Comment parvenir à intégrer et automatiser les clés propices à la réussite ?

Ce livre est le résultat des nombreux entretiens qu'a eus Jean-Philippe Vaillant avec différents champions. Son objectif : vous permettre d'analyser, de comprendre et de reproduire le système d'un excellent joueur de putting, tant d'un point de vue mental que du point de vue émotionnel et corporel.

Grâce à la collaboration d'Éric Hemberger, Pro et membre de la PGA, vous disposez d'exercices progressifs qui vous aideront à développer cette confiance et cette concentration indispensables à la performance.

Pour que le putting ne soit plus une fatalité !

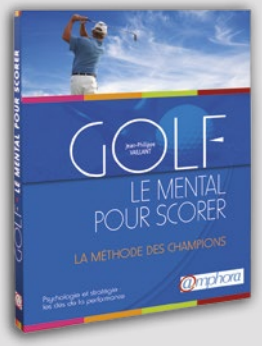
Réf : **A800** **22.50 €** 9 782851 808004 ACHETER CE LIVRE

GOLF – LE MENTAL POUR SCORER

PSYCHOLOGIE ET STRATÉGIE : LES CLÉS DE LA PERFORMANCE

Auteur : Jean-Philippe VAILLANT

Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



Ce livre traite des aspects psychologiques et stratégiques du golf.

Jean-Philippe Vaillant part de son principe de base : seul un golfeur qui pense et agit comme les champions, qui copie leurs stratégies mentales et comportementales, peut devenir à son tour un champion.

En pratique comme en théorie, il dévoile de façon concrète et précise comment pensent et ce que font les meilleurs joueurs pour bien jouer au golf. Il met à jour les croyances qui mènent au succès et celles, « limitantes », qui nous en éloignent. Il explique ce que sont la peur de l'échec et le doute, pourquoi cela existe et quels sont les moyens concrets pour y faire face.

Grâce à cette méthode, vous pourrez utiliser au mieux vos capacités mentales afin d'atteindre la performance.

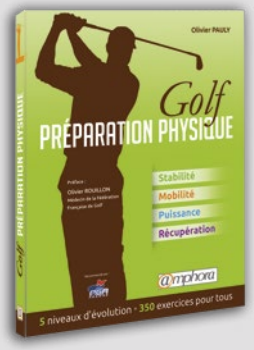
Réf : **691** **23.95 €** 9 782851 806918 ACHETER CE LIVRE

GOLF - PRÉPARATION PHYSIQUE

STABILITÉ, MOBILITÉ, PUISSANCE, RÉCUPÉRATION

Auteur : Olivier PAULY

Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 680 photos.*



Préparer son corps pour mieux jouer au golf et plus longtemps. Voici l'enjeu de ce livre qui s'engage au plus profond des préoccupations du golfeur : améliorer sa stabilité, sa mobilité, sa puissance et sa récupération.

De la formation du jeune joueur à la recherche de la performance, en passant par la prévention des blessures, cet ouvrage est le premier à proposer un concept novateur pour vous apporter des solutions spécifiques et évolutives.

Vous bénéficiez de plus de 350 exercices progressifs et illustrés, avec une identification claire de l'aptitude travaillée, du niveau d'évolution et des groupes musculaires sollicités. Vous pouvez ainsi concevoir facilement vos propres programmes en fonction de vos besoins et de vos objectifs.

En appliquant cette méthode de travail, vous découvrirez des sensations de contrôle insoupçonnées qui enrichiront encore votre plaisir de jouer et vous permettront d'optimiser votre potentiel.

Joueur loisir ou compétiteur au plus haut niveau, accédez enfin à une préparation physique réellement adaptée au golf !

Réf : **A868** **24.95 €** 9 782851 808684 ACHETER CE LIVRE

TIR À L'ARC - DÉCOUVRIR & PRATIQUER

DÉMARCHE FÉDÉRALE D'ANIMATION

Auteur : FFTA
(Fédération Française de Tir à l'Arc)

Fiche technique : *224 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs.*
Environ 230 photos et dessins.

Parallèlement au manuel « Tir à l'arc - Méthode pour la performance » à destination des enseignants en clubs, la Fédération propose un guide pour définir un cadre spécifique à l'animation de cette activité.

Cet ouvrage s'adresse aux encadrants de débutants, non licenciés, qui découvrent le tir à l'arc dans des contextes variés et différents de celui d'un club (villages vacances, campings, portes ouvertes…).

Il contient tous les éléments nécessaires à la découverte de cette discipline dans les meilleures conditions : les règles de sécurité, les besoins en matériels ou encore les fondamentaux techniques sur lesquels pourra s'appuyer l'animateur afin de faire progresser le débutant.

Des recommandations sont proposées pour adapter le tir à l'arc à la motivation du pratiquant mais aussi au temps dont il dispose.

Avec ce véritable outil de formation, l'encadrant pourra faire preuve d'imagination et d'originalité dans son approche de l'animation tout en agissant dans un cadre sécurisé.

Réf : **A908** **19.50 €** 9 782851 809087 ACHETER CE LIVRE

TIR À L'ARC – MÉTHODE POUR LA PERFORMANCE

DÉMARCHE FÉDÉRALE D'ENSEIGNEMENT

Auteur : FFTA
(Fédération Française de Tir à l'Arc)

Fiche technique : *224 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs.*
Environ 230 photos et dessins.

La rédaction de cet ouvrage s'est appuyée sur des données théoriques issues de différents domaines scientifiques (biomécanique, anatomie, physiologie, psychologie), ainsi que sur des observations et expérimentations de terrain réalisées par les experts français du tir à l'arc.

Son contenu exhaustif doit permettre à chacun de s'adapter à toutes les situations, en respectant les caractéristiques de chaque archer et, notamment, sa motivation et sa progression.

L'archer et plus spécifiquement la qualité de sa technique sont donc placés au centre de l'enseignement et de l'entraînement tels qu'ils sont prônés par la Fédération.

Cette méthode privilégie la découverte, la maîtrise puis l'automatisation de l'exécution technique avant le strict résultat sur cible.

L'objectif de cet ouvrage de référence est d'apprendre à chacun à tirer à l'arc de la manière la plus efficace et la plus reproductible possible, afin de progresser puis, éventuellement, de réussir en compétition.

Réf : **A739** **24.95 €** 9 782851 807397 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU TIR À L'ARC
INITIATION ET PERFECTIONNEMENT

Auteurs : Jacques ROUSSEAU, Éric NICOLIER

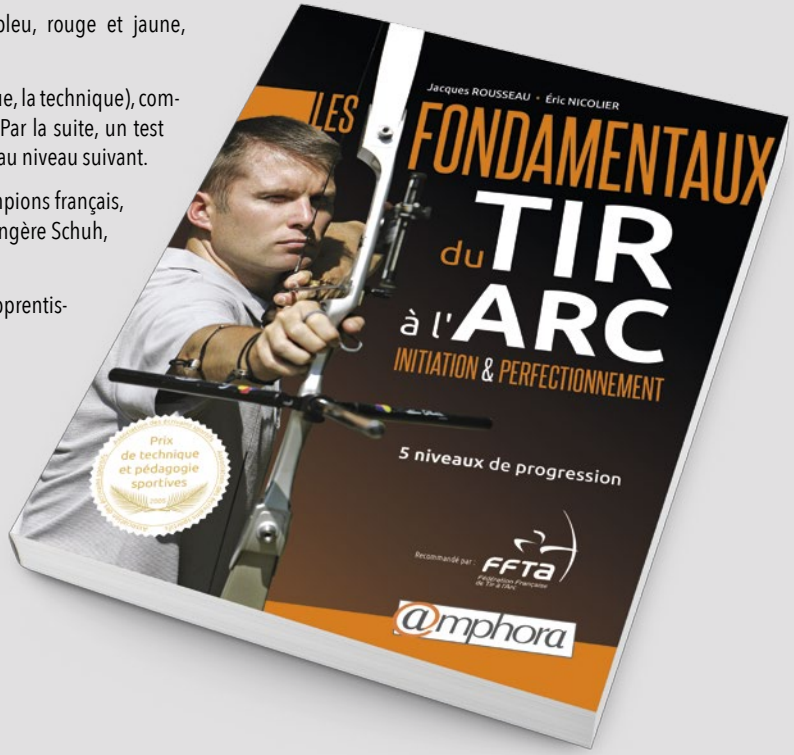
Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 203 photos, 43 schémas et dessins.*

Organisé en fonction de cinq niveaux de progression : arcs blanc, noir, bleu, rouge et jaune, ce manuel permet un apprentissage pragmatique et progressif.

Les différents thèmes (l'environnement, le matériel, le physique, le psychologique, la technique), communs à chaque niveau, sont mis en application dans des exercices pratiques. Par la suite, un test permet à chacun de s'évaluer afin de valider ses acquis et d'envisager de passer au niveau suivant.

Les photos ont été réalisées spécifiquement avec certains des plus grands champions français, tous champions Olympiques ou du Monde : Sébastien Flute, Lionel Torres, Bérengère Schuh, Florian Faucheur et Jocelyn Degrandis.

À la fois exhaustif et pratique, cet ouvrage est une véritable référence pour l'apprentissage du tir à l'arc.



LES FONDAMENTAUX DU TIR À L'ARC

PRIX DE TECHNIQUE ET DE PÉDAGOGIE SPORTIVES DÉCERNÉ PAR L'ASSOCIATION DES ÉCRIVAINS SPORTIFS

Réf : **682** **24.95 €** 9 782851 806826 ACHETER CE LIVRE

KARATÉ PRATIQUE
DU DÉBUTANT À LA CEINTURE NOIRE

Auteur :
Roland HABERSETZER

Fiche technique : *464 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 1700 photos et dessins.*

Cette véritable encyclopédie des techniques du karaté est la référence incontournable pour le style shotokan.

Depuis sa sortie, elle a déjà été adoptée par plusieurs dizaines de milliers de karatékas dans le monde.

Cet ouvrage illustre une certaine conception de l'art martial traditionnel parallèlement à ses pratiques sportives modernes.

Chaque technique est décrite avec beaucoup de clarté et de précision. De très nombreux dessins et photos didactiques favorisent une parfaite compréhension de leur réalisation.

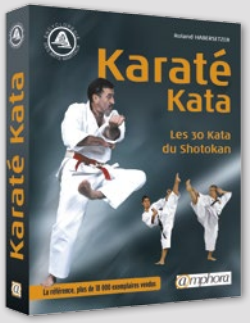
Un instrument de travail irremplaçable pour vous guider tout au long de votre progression.

Réf : **632** **34.50 €** 9 782851 806321 ACHETER CE LIVRE

KARATÉ KATA
LES 30 KATAS DU SHOTOKAN

Auteur :
Roland HABERSETZER

Fiche technique : *480 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 3000 dessins et 120 photos.*



Nouvelle édition revue de « Shotokan Kata », cet ouvrage suivra le pratiquant de ses débuts aux grades les plus élevés.

Aux 30 katas du Shotokan ont été ajoutés 3 katas choisis parmi les racines de l'art traditionnel.

Tous ces classiques, illustrés par de très nombreux dessins didactiques, sont présentés avec clarté, rigueur et précision par Roland Habersetzer, un des plus haut gradés hors Japon.

Un ouvrage de référence pour connaître les katas, qui accompagnera tous les karatékas du style Shotokan lors de leur progression.

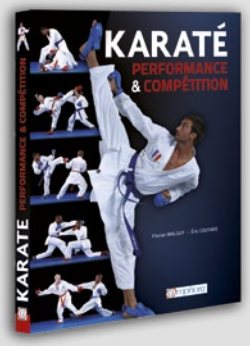
Un ouvrage indispensable, adopté chaque année par plusieurs milliers de karatékas.

Réf : **631** **29.95 €** 9 782851 806314 ACHETER CE LIVRE

KARATÉ - PERFORMANCE ET COMPÉTITION
TECHNIQUE, TACTIQUE, PHYSIQUE, MENTAL

Auteurs : Éric COUTARD, Florian MALGUY

Fiche technique : *288 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 543 photos.*



Florian Malguy met son expertise de champion et d'entraîneur au service d'un livre complet et très illustré qui vous permettra de progresser dans tous les domaines afin de réussir vos combats et d'atteindre vos objectifs !

– Technique : découvrez des enchaînements commentés et analysés, fixez-vous des objectifs de progression et de maîtrise.

– Tactique : adoptez les bonnes attitudes face à différents profils d'adversaires, choisissez vos phases de combat en fonction du déroulement de la compétition.

– Physique : suivez les conseils spécifiques pour être performant le jour J.

– Mental : adaptez-vous à vos adversaires, maîtrisez les éléments autour du combat comme l'arbitre et le public.

Vous apprécierez les témoignages recueillis auprès des plus grands champions actuels et passés, et les photos explicatives spécifiquement réalisées avec des membres de l'Équipe de France.

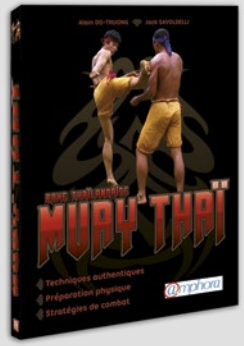
Voici la référence pour tous les karatékas faisant de la compétition !

Réf : **A825** **29.80 €** 9 782851 808257 ACHETER CE LIVRE

MUAY THAÏ (BOXE THAÏLANDAISE) - TECHNIQUES AUTHENTIQUES, PRÉPARATION PHYSIQUE, STRATÉGIES DE COMBAT

Auteurs : Alain DO-TRUONG, Jack SAVOLDELLI

Fiche technique : *208 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 252 photos.*



Le Muay Thaï (appellation originale de la boxe thaïe en Thaïlande) est issu de techniques guerrières ancestrales d'une redoutable efficacité. Symbole de courage et de combativité, il est considéré par beaucoup comme la référence des sports pieds poings.

Dans cet ouvrage écrit par deux spécialistes, vous découvrirez :

– l'histoire et l'évolution de la boxe thaïlandaise, de ses origines à nos jours,

– les techniques authentiques, les tactiques et stratégies de combat,

– les méthodes d'entraînement modernes les plus adaptées,

– des conseils faciles à mettre en œuvre et les erreurs à éviter dans le cadre de la préparation.

Voici un support accessible et concret qui permettra à chacun de pratiquer la boxe thaïlandaise en toute sécurité et de s'améliorer dans un cadre bien défini.

La démarche pédagogique présentée fera également de cet ouvrage une aide appréciée des encadrants.

Réf : **A848** **22,50 €** 9 782851 808486 ACHETER CE LIVRE

LE GRAND LIVRE DES TECHNIQUES DE JUDO - *TECHNIQUES DE JAMBES, DE BRAS, DE HANCHE, DE SACRIFICE, IMMOBILISATIONS, CLÉS, STRANGULATIONS*

Auteurs : Frédéric DEMONTFAUCON, Stéphane WEISS

Fiche technique : *144 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 333 photos.*

Découvrez, comprenez et apprenez les différentes techniques de judo avec l'aide de champions et techniciens reconnus.

Pour chaque technique, présentée sur une double page, nous vous proposons :

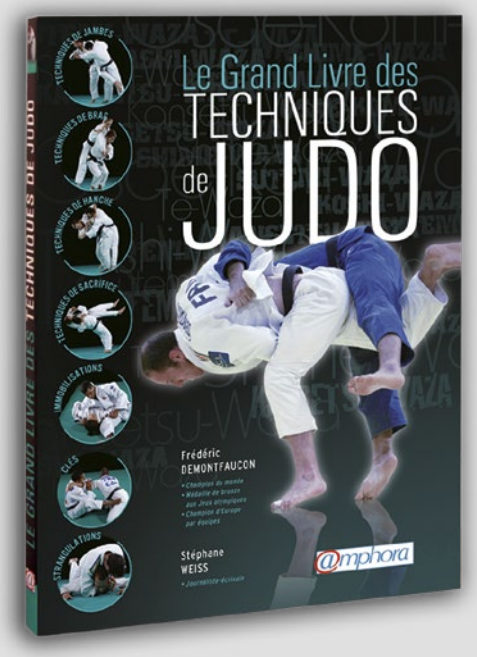
– une description détaillée et une analyse des différents points clés ;

– les conseils techniques et tactiques de Frédéric Demontfaucon ;

– des photos explicatives réalisées par des judokas de niveau international ;

– un logo vous permettant de savoir à partir de quelle ceinture elle doit être maîtrisée.

Des explications simples, des conseils concrets, des photos claires : ce livre pratique et accessible vous suivra durant votre apprentissage, quels que soient votre niveau et votre expérience.



Réf : **A796** **23.50 €** ACHETER CE LIVRE

JUDO PRATIQUE
DU DÉBUTANT À LA CEINTURE NOIRE

Auteurs : Roland HABERSETZER, Tadao INOGAÏ

Fiche technique : *400 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 1200 dessins et 60 photos.*

Ce manuel pratique de référence traite de tout ce qu'il est indispensable de connaître, de l'initiation à l'obtention de la ceinture noire. Véritable encyclopédie des techniques du judo, ce livre s'appuie sur trois classifications : celle, originelle, du Gokyo japonais, celle de la progression classique établie par la Fédération Française de Judo et celle en usage auprès des plus jeunes judokas.

Avec 78 techniques de base, 100 enchaînements d'attaques et 77 techniques de contre-prise, il s'agit d'un document unique qui vous accompagnera tout au long de votre progression.

Plus de 1 200 dessins d'une qualité remarquable illustrent très précisément l'ensemble des techniques et des enchaînements décrits avec clarté par Roland Habersetzer.

Tout le judo dans cet ouvrage incontournable, exhaustif, concret et très accessible.

Réf : **590** **24.95 €** 9 782851 805904 ACHETER CE LIVRE

JUDO KATA
LES FORMES CLASSIQUES DU KODOKAN

Auteurs : Roland HABERSETZER, Tadao INOGAÏ

Fiche technique : *352 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 1300 dessins et 60 photos.*

Cet ouvrage, devenu incontournable depuis de nombreuses années, est le complément indispensable de « Judo Pratique », manuel de référence pour tous les judokas et rédigé par les mêmes auteurs.

Pour cette nouvelle édition, qui présente les 8 formes classiques du Kodokan, la présentation a été entièrement revue pour en améliorer encore la compréhension et l'esthétique.

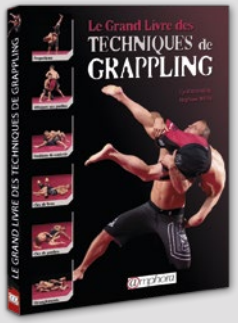
Grâce à des dessins très précis en deux couleurs et des explications claires, chaque kata est détaillé pour en permettre la mise en application immédiate.

Réf : **A720** **27.50€** 9 782851 807205 ACHETER CE LIVRE

LE GRAND LIVRE DES TECHNIQUES DE GRAPPLING - PROJECTIONS, ATTAQUES AUX JAMBES, POSITIONS DE CONTRÔLE, CLÉS DE BRAS, CLÉS DE JAMBES, ÉTRANGLEMENTS

Auteurs : Stéphane WEISS, Cyril ROUSSEAU

Fiche technique : *112 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 340 photos.*



Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de Grappling à l'aide d'un champion reconnu, Cyril Rousseau.

Cet ouvrage présente une cinquantaine de prises dédiées à ce sport, parmi les plus utilisées. Techniques de soumission, projections, immobilisations… chaque technique est expliquée par un spécialiste de la discipline. De nombreuses photographies en couleurs complètent l'explication du mouvement de combat.

Il apporte un « éclairage » précieux sur le Grappling grâce aux nombreux conseils donnés sur chaque prise.

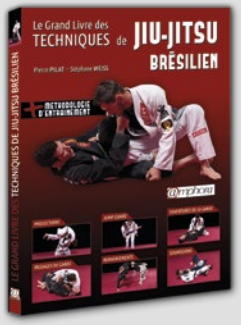
« Le Grand Livre des Techniques de Grappling » est l'ouvrage indispensable de tout grappler en devenir ou confirmé !

Réf : **A883** **23.50 €** 9 782851 808837 ACHETER CE LIVRE

LE GRAND LIVRE DES TECHNIQUES DE JIU-JITSU BRÉSILIEN - PROJECTIONS, JUMP GUARD, OUVERTURE DE LA GARDE, PASSAGE DE GARDE, RENVERSEMENTS, SOUMISSIONS

Auteurs : Stéphane WEISS, Pierre PILAT

Fiche technique : *144 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 360 photos.*



Découvrez, apprenez et maîtrisez les différentes techniques de Jiu-Jitsu brésilien avec l'aide d'un champion reconnu, Pierre Pilat.

Cet ouvrage présente une cinquantaine de prises dédiées à ce sport, parmi les plus utilisées. Techniques de soumission, passages de garde, renversements… chaque technique est expliquée par un spécialiste de la discipline. De nombreuses photographies en couleurs complètent l'explication du mouvement de combat.

Il apporte un « éclairage » précieux sur ce sport de combat grâce aux nombreux conseils donnés sur chaque prise.

« Le Grand Livre des Techniques de Jiu-Jitsu brésilien » est l'ouvrage indispensable de tout jiu-jitsuka en devenir ou confirmé !

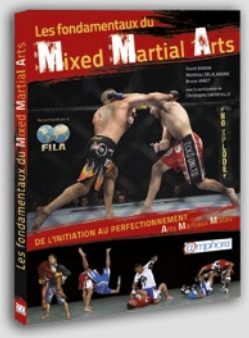
Réf : **A882** **24.90 €** 9 782851 808820 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU MIXED MARTIAL ARTS (MMA)

DE L'INITIATION AU PERFECTIONNEMENT

Auteurs : Bruno AMIET, David BARON, Matthieu DELALANDRE

Fiche technique : *160 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 353 photos et 36 dessins.*



Le Mixed Martial Arts (Arts Martiaux Mixtes) est un sport de combat complet qui a la particularité d'associer des techniques de frappe, de lutte au corps à corps, de projections et de soumissions issues de disciplines comme la boxe anglaise, la boxe thaïlandaise, le judo, le jiu-jitsu brésilien, le karaté et la lutte.

Depuis son origine, le MMA est le fruit d'une codification et d'une réglementation progressive des rencontres de combats dits libres, anciennement appelés Free-fight, dont l'organisation américaine UFC est l'exemple le plus connu.

Pour mieux comprendre cette pratique sportive, les auteurs, pratiquants et combattants de niveau international, vous proposent un apprentissage pragmatique et progressif.

Cet ouvrage est le premier livre pédagogique en langue française sur le MMA, son contenu apporte des connaissances approfondies sur la discipline, mais aussi bon nombre de conseils, représentés par des séries techniques illustrées de photos et de dessins didactiques.

Ce livre éducatif sera une référence pour tous ceux qui veulent découvrir le MMA ou se lancer dans une pratique de perfectionnement et mieux découvrir l'approche de la compétition.

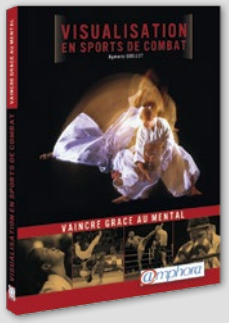
Réf : **A822** **24.90 €** 9 782851 808226 ACHETER CE LIVRE

VISUALISATION EN SPORTS DE COMBAT

VAINCRE GRÂCE AU MENTAL

Auteur : Aymeric GUILLOT

Fiche technique : *224 pages 14 x 19 cm en couleurs. Environ 68 photos.*



La performance sportive, notamment dans les sports de combat, est le résultat d'une interaction entre préparations technique, physique et mentale. À tous les niveaux de pratique, les différences se font généralement davantage sur l'aspect mental que sur la dimension physique.

Parmi les techniques de préparation mentale, la place de la visualisation devient aujourd'hui essentielle. Elle permet de faciliter les apprentissages techniques et contribue directement à améliorer les performances. Elle a également un impact sur la motivation et la confiance du sportif, et peut l'aider à diminuer l'anxiété précompétitive.

Ses bénéfices sur l'approche tactique du combat et son impact sur le recouvrement des fonctions motrices en cas de blessure en font une technique particulièrement complète.

Cet ouvrage a pour objectif de décrire les principes spécifiques de l'entraînement par visualisation dans les sports de combat. Alors que de nombreux sportifs l'utilisent, souvent seuls et de manière spontanée, le but est de proposer aux lecteurs des solutions pour pouvoir l'effectuer efficacement, à l'aide de règles de pratique établies basées sur des travaux scientifiques récents.

À travers des exemples concrets et des conseils d'utilisation, ce manuel permet à chacun de faire le lien entre théorie et pratique.

Réf : **A830** **22.50 €** 9 782851 808301 ACHETER CE LIVRE

NOUVELLE ENCYCLOPÉDIE DES ARTS MARTIAUX DE L'EXTRÊME-ORIENT

TECHNIQUE, HISTORIQUE, BIOGRAPHIQUE ET CULTURELLE

Auteurs : Gabrielle et Roland HABERSETZER

Fiche technique : *1200 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 1200 illustrations.*

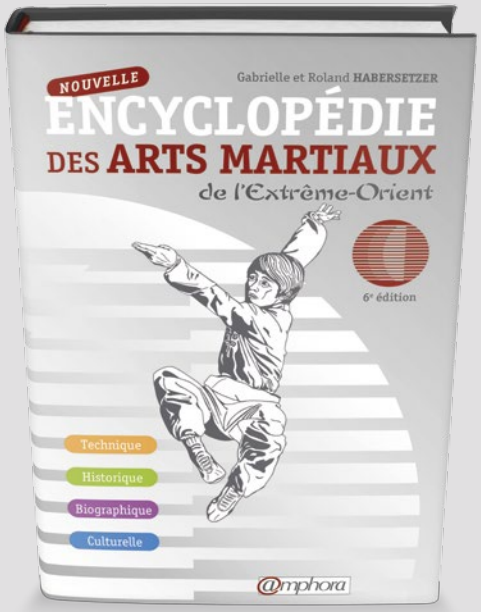
Déjà vendue à plus de 19 000 exemplaires, cette encyclopédie est devenue une référence incontournable pour toute personne s'intéressant aux arts martiaux.

Dans cette 6e édition revue et encore enrichie, Roland et Gabrielle HABERSETZER proposent une cinquantaine d'entrées inédites, de nouvelles illustrations et la réactualisation de plus de cent définitions existantes.

Les techniques, les concepts, les histoires, les hommes, les styles, le fond culturel... au Japon, en Chine, à Okinawa, en Corée, en Inde, en Indonésie, en Birmanie, au Vietnam, en Malaisie, aux Philippines et en Thaïlande...

Plus rien ne vous échappera ! Plus de 9 200 termes référencés dans une banque de données exceptionnelle !

Le fruit d'un travail de recherche de plus de 50 ans par l'auteur le plus prolifique au monde dans le domaine des arts martiaux.



Réf : **A904**

59.95 €

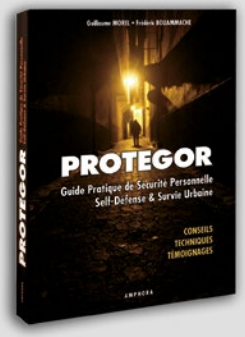
ACHETER CE LIVRE

PROTEGOR - GUIDE PRATIQUE DE SÉCURITÉ PERSONNELLE, SELF-DÉFENSE ET SURVIE URBAINE

Auteurs : Guillaume MOREL, Frédéric BOUAMMACHE

Fiche technique : *288 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 272 photos et 37 dessins.*

EXISTE EN EBOOK



Contrairement aux autres ouvrages actuellement disponibles sur la self-défense, voici le premier manuel francophone qui traite en détail les trois aspects complémentaires que sont la sécurité personnelle, la self-défense et la survie urbaine.

Les auteurs détaillent ces thèmes en trois parties distinctes ponctuées d'encarts pratiques et illustrées de nombreuses photos et de schémas explicatifs :

– la sécurité personnelle présente toutes les informations qui permettent d'éviter une situation dangereuse (protection de son domicile et dans son véhicule, protection de ses informations personnelles, comportement/communication gestuelle et orale, équipements spécifiques) ;

– la self-défense détaille les principes et techniques de combat pratiques, avec ou sans arme et sans rattachement à une école d'arts martiaux spécifique, à utiliser lors d'une situation d'agression ;

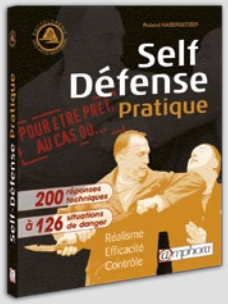
– la survie urbaine couvre deux aspects : d'une part la survie après une agression (premiers secours, survie psychologique et juridique), d'autre part l'ensemble des connaissances utiles dans des situations extrêmes, notamment lors de voyages à l'étranger (terrorisme, épidémie, guerre).

Réf : **A735** **23.95 €** 9 782851 807359 ACHETER CE LIVRE

SELF-DÉFENSE PRATIQUE
RÉALISME, EFFICACITÉ, CONTRÔLE

Auteur : Roland HABERSETZER

Fiche technique : *288 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 800 dessins et 25 photos.*



Basé sur les principes « Réalisme-Efficacité-Contrôle », ce livre propose plus de 200 réponses techniques à 126 situations de danger :

– en fonction de la gravité des menaces et agressions possibles ;

– en fonction du degré de difficulté d'exécution des techniques à leur opposer.

De par sa présentation claire et méthodique, il a été, dès sa première édition, à la source de répertoires techniques que l'on retrouve aujourd'hui dans de nombreux systèmes de combat-défense enseignés dans les Dojo ou utilisés par les professionnels des métiers de la sécurité. Intégrant le meilleur du Ju-jitsu, du Tai-jitsu, de l'Aiki-jitsu, du Judo et du Karaté, il propose plusieurs niveaux de lecture, et peut donc accompagner le lecteur dans sa progression en lui laissant un large choix entre les techniques.

Ce manuel pratique est une base de données accessible à tous, néophytes ou déjà pratiquants d'arts martiaux ou de sports de combat, dans laquelle ils continueront à puiser pendant longtemps.

Pour être prêt, au cas où… car toute personne a le droit, et même le devoir, de protéger sa vie, comme de porter assistance à autrui.

Réf : **A745** **26.50 €** 9 782851 807458 ACHETER CE LIVRE

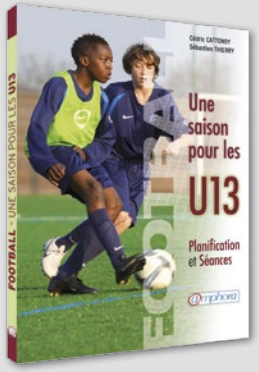
UNE SAISON POUR LES U13 - U14 - U15

PLANIFICATION ET SÉANCES

Auteurs :
Cédric CATTENOY, Sébastien THIERRY

PLANIFIER SES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT EN FONCTION DE SA CATÉGORIE

U13



ACHETER CE LIVRE +

Réf : **A811** **21.00 €** 9 782851 808110

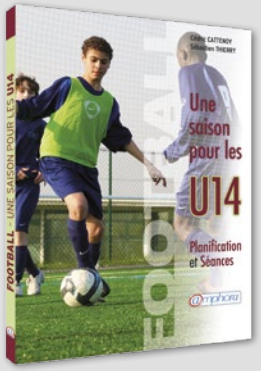
Fiche technique : *160 pages, 21 x 29,6 cm en 2 couleurs. Environ 380 dessins.*

Titulaire du Certificat de Formateur, Cédric Cattenoy est responsable de la préformation au Paris Saint-Germain. Titulaire du Diplôme d'Entraîneur, Sébastien Thierry est Directeur Technique de l'AS Poissy.

Forts d'une expérience de plus de 10 ans dans le milieu du football professionnel, les auteurs se sont intéressés au processus d'apprentissage.

Ils considèrent que la motivation du joueur et son investissement lors des séances d'entraînement sont optimums lorsque les situations proposées ont un sens pour lui.

U14



ACHETER CE LIVRE +

Réf : **A812** **21.00 €** 9 782851 808127

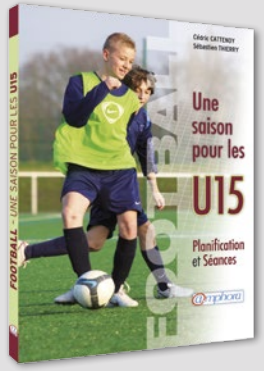
Fiche technique : *160 pages, 21 x 29,6 cm en 2 couleurs. Environ 380 dessins.*

L'objectif est donc de favoriser la capacité d'adaptation des joueurs aux problèmes posés par le jeu en les faisant réfléchir dans l'action.

C'est sur cette approche innovante de l'entraînement que repose cette série de trois ouvrages couvrant la préformation (U13, U14 et U15).

Pour chaque tranche d'âge, l'éducateur bénéficie d'un manuel spécifique dans lequel il dispose d'une saison entièrement préparée et organisée en semaines d'entraînement.

U15



ACHETER CE LIVRE +

Réf : **A813** **21.00 €** 9 782851 808134

Fiche technique : *160 pages, 21 x 29,6 cm en 2 couleurs. Environ 380 dessins.*

Les séances regroupent des exercices à dominante technique, des situations tactico-techniques et des formes jouées ; des consignes claires et des schémas explicites favorisent une mise en place simple et rapide sur le terrain.

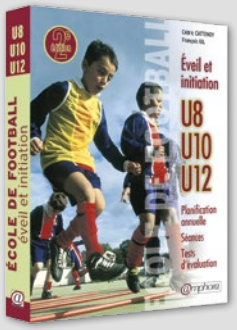
Une catégorie, un livre… votre saison « clés en main » !

ÉCOLE DE FOOTBALL – ÉVEIL ET INITIATION

U8, U10, U12

Auteurs :
Cédric CATTENOY, François GIL

Fiche technique :
352 pages, 16,5 x 21 cm 2 couleurs. Environ 620 schémas.



Les auteurs proposent, en préambule, des conseils sur la mise en place, le fonctionnement et l'organisation d'une école de football.

Les caractéristiques de chacune des catégories sont parfaitement détaillées, d'un point de vue morphologique et psychologique, et permettent à l'éducateur de mieux connaître l'enfant qui pourra ainsi optimiser son apprentissage du football.

La partie principale de l'ouvrage présente des plans d'entraînement annuels par catégorie (U8, U10 et U12), des tests d'évaluation et 140 séances pour l'éveil et l'initiation du jeune footballeur.

Ce manuel, par un contenu complet, progressif et facilement applicable sur le terrain, permet aux éducateurs de jeunes de bien préparer leur saison.

Réf : **600** **26.50 €** 9 782851 806000 ACHETER CE LIVRE

CAHIER DE L'ÉCOLE DE FOOTBALL

LE SUIVI COMPLET DE VOS ÉQUIPES ET DE VOS JOUEURS SUR UNE SAISON !

Auteurs :
François GIL, Patrice ODE

Fiche technique :
144 pages, 20 x 26 cm en 1 couleur.

Organisation, effectifs, calendriers, résultats en critériums et coupes, commentaires et analyses, planification des entraînements, bilans...

Ce cahier s'adresse à tous les responsables des Écoles de Football, leurs éducateurs et leurs dirigeants accompagnateurs. Il s'agit d'un véritable outil de travail, une méthodologie d'organisation facile à mettre en place pour mieux réussir sa saison.

Il permet au responsable d'organiser au mieux sa structure et de planifier l'utilisation des installations sportives à sa disposition, de gérer la coordination logistique et administrative de ses équipes et de ses éducateurs. Ce cahier sera pour lui la base pour obtenir le label de qualité délivré par la Fédération Française de Football.

L'éducateur ou le dirigeant accompagnateur des U6 au U13, section féminine comprise, peut consigner toutes les données techniques et sportives de ses équipes et de ses joueurs, grâce notamment à un suivi régulier et minutieux du calendrier, des entraînements et des compétitions.

Toutes les Écoles de Football, de Ligue ou de District, bénéficient ainsi d'un cadre qui les accompagnera durant toute leur saison.

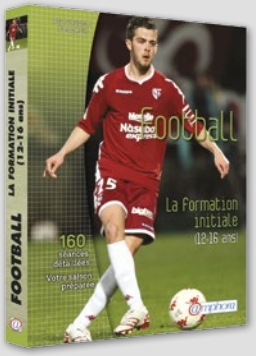
Réf : **A871** **18.50 €** 9 782851 808714 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL – LA FORMATION INITIALE (12 - 16 ANS)

160 SÉANCES DÉTAILLÉES, VOTRE SAISON PRÉPARÉE

Auteur : Jean-Robert FAUCHER

Fiche technique : *368 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 755 schémas.*



Voici 160 séances d'entraînement complètes et structurées, modulables en fonction de l'effectif et du niveau de l'équipe. Les situations proposées, s'appuyant principalement sur les bases techniques à acquérir, couvrent le début de la formation du footballeur, entre 12 et 16 ans.

Chaque séance comporte plusieurs exercices illustrés, progressifs et cohérents, organisés autour d'un thème principal et allant de l'échauffement jusqu'à la forme jouée.

Jean-Robert Faucher propose des critères de réalisation pour permettre à l'éducateur d'améliorer la qualité de ses entraînements et apporter des repères précis sur le terrain à ses joueurs. De plus, pour mesurer la progression réelle de son équipe lors de chaque cycle, l'entraîneur dispose de critères d'observation objectifs.

Une autre particularité de cet ouvrage réside dans le fait que, pour chaque thème technique, des « questions de coaching » sont présentées afin de solliciter et interpeller de façon plus précise le joueur.

Pragmatique, clair et répondant parfaitement aux contraintes du terrain, ce manuel permet à tout éducateur de préparer sa saison d'entraînement grâce à des séances détaillées « clés en main ».

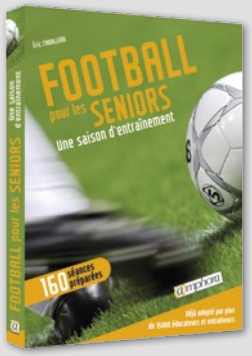
Réf : **A752** **29.95 €** 9 782851 807526 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL POUR LES SENIORS

UNE SAISON D'ENTRAÎNEMENT, 160 SÉANCES PRÉPARÉES

Auteur : Éric CABALLERO

Fiche technique : *352 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 980 schémas.*



L'objectif de cet ouvrage est de proposer aux entraîneurs une saison complète d'entraînement « clés en main ».

Chacune des 160 séances préparées est présentée en une double page et comporte 6 situations illustrées.

L'enjeu principal : permettre de concilier l'obligation de résultat à court terme lors du prochain match et le travail à plus long terme pour faire progresser les joueurs sur la durée.

Pour cela, la saison est décomposée en 8 périodes, chacune d'entre elles s'inscrivant dans une continuité athlétique et tactique afin de favoriser l'évolution de l'équipe.

Chaque période permet de remédier aux problèmes concrets rencontrés lors des matchs précédents.

L'auteur s'est également attaché à dépasser le simple catalogue d'exercices et à fournir un outil efficace et concrètement utilisable.

Ainsi, les situations proposées comportent des critères d'efficacité ; cette rubrique attire l'attention de l'entraîneur sur les éléments fondamentaux qui conditionnent l'impact de chaque situation.

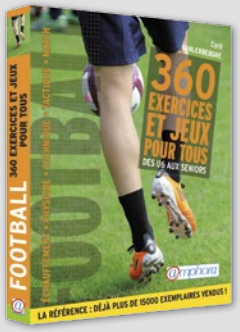
Cet ouvrage de référence accompagnera l'éducateur tout au long de la saison, quel que soit le niveau où il entraîne.

Réf : **A733** **29.95 €** 9 782851 807335 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL – 360 EXERCICES ET JEUX POUR TOUS
DES U6 AUX SENIORS

Auteur :
Cyril VANLERBERGHE

Fiche technique : *336 page, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 363 schémas.*



Voici un manuel résolument pratique et concret pour concevoir, tout au long d'une saison, des entraînements variés et évolutifs quelle que soit la catégorie dont vous avez la responsabilité : débutants, poussins, benjamins, 13 ans, 15 ans, 18 ans ou seniors.

L'auteur présente plus de 360 exercices et jeux afin de faire travailler à votre équipe les différents thèmes complémentaires qui composent vos séances : échauffement, physique, technique, tactique et match.

Présentées sous forme de fiches pratiques et illustrées, ces situations sont très facilement transposables sur le terrain.

Des tableaux, proposés en début de manuel, vous permettent de repérer très facilement, pour chaque thème, les exercices et jeux qui sont les mieux adaptés à votre catégorie.

Réf : **697** **24.95 €** 9 782851 806970 ACHETER CE LIVRE

PARTENARIAT AEF

L'Amicale des Educateurs de Football (AEF) et les éditions Amphora ont reconduit pour une nouvelle saison le partenariat qui les unit depuis maintenant 4 années.

Cette association permet aux éditions Amphora de poursuivre leur soutien au développement du football français tout en renforçant leur notoriété et leur image auprès des éducateurs et entraîneurs de football, premiers prescripteurs de leurs ouvrages. Du côté de l'A.E.F, ce partenariat, via la labellisation d'une partie de la collection « Football », contribue à la formation continue des éducateurs et apporte des services pertinents à ses membres.

TÉLÉCHARGER NOTRE COLLECTION FOOTBALL

AEF
AMICALE DES ÉDUCATEURS DE FOOTBALL
depuis 1947

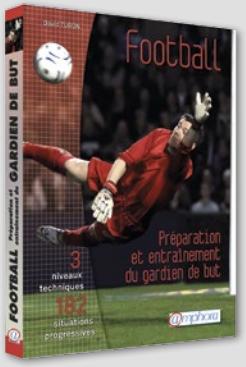
AMPHORA, DES LIVRES POUR UNE SAISON RÉUSSIE.

FOOTBALL – PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT DU GARDIEN DE BUT

3 NIVEAUX TECHNIQUES - 182 SITUATIONS PROGRESSIVES

Auteur : David TURON

Fiche technique : *288 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 200 photos et 182 schémas.*



Le gardien de but est un joueur particulier qui se montre souvent déterminant dans le résultat d'un match. Il est donc indispensable de lui concevoir un entraînement spécifique afin qu'il puisse développer ses capacités techniques, tactiques, physiques et psychologiques propres.

L'auteur s'appuie sur son expérience d'entraîneur de gardiens pour présenter une démarche pédagogique claire sur trois niveaux progressifs. Pour chaque thème technique, il propose :

– une explication précise des gestes fondamentaux et la mise en exergue des défauts les plus fréquents avec l'appui de photos ;

– les objectifs d'acquisition en fonction des niveaux ;

– 182 situations d'apprentissage variées et progressives sous forme de fiches pratiques illustrées de schémas.

La préparation physique spécifique et le placement sont également abordés afin de guider le travail de chacun au quotidien.

Exhaustif et pragmatique, cet ouvrage s'adresse aux éducateurs et entraîneurs, spécialistes ou non de ce poste, qui souhaitent proposer des contenus pertinents et adaptés à leurs gardiens. Les entraîneurs confirmés pourront trouver des situations afin d'optimiser leurs séances.

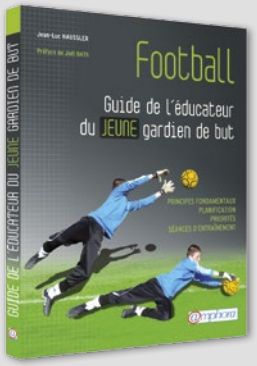
Réf : **A747** **32.50 €** 9 782851 807472 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL – GUIDE DE L'ÉDUCATEUR DU JEUNE GARDIEN DE BUT

PRINCIPES FONDAMENTAUX, PLANIFICATION, PRIORITÉS, SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT (U11 ET U13)

Auteur : Jean-Luc HAUSSLER

Fiche technique : *224 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 80 photos et 275 schémas.*



Ce guide s'adresse à tout éducateur s'occupant de jeunes gardiens lors de la période d'initiation et de pré-formation (11 – 13 ans).

Il a pour objectif d'aider l'éducateur à :

– mieux concevoir son rôle et sa fonction au sein du club,

– s'approprier une démarche pédagogie spécifique,

– construire des séances d'entraînement structurées.

Outre les aspects technique, tactique et psychomoteur, l'ouvrage aborde également la préparation mentale.

Une planification annuelle des séances et les priorités de travail en fonction des catégories d'âge sont proposées sous forme de tableaux.

Les 40 fiches de séances représentent « une banque de données » de plus de 300 exercices et situations pour l'éducateur.

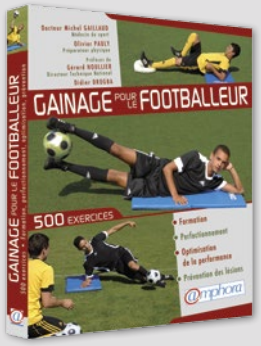
Enfin, ce guide peut aussi servir le jeune gardien qui y trouvera des conseils et des informations lui permettant de devenir « acteur » de sa propre évolution.

Réf : **A826** **27.50 €** 9 782851 808264 ACHETER CE LIVRE

GAINAGE POUR LE FOOTBALLEUR - *500 EXERCICES POUR LA FORMATION, LE PERFECTIONNEMENT, L'OPTIMISATION DE LA PERFORMANCE ET LA PRÉVENTION DES LÉSIONS*

Auteurs : Olivier PAULY, Michel GAILLAUD

Fiche technique : *304 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 648 photos et 10 dessins.*



Que ce soit pour améliorer la performance ou prévenir les blessures, la préparation physique, le gainage en particulier, doivent occuper aujourd'hui une place essentielle dans l'entraînement.

Dans un premier temps, les auteurs expliquent clairement l'importance et les très nombreux avantages du gainage dans le cadre de cette préparation. Il permet, en effet, d'améliorer directement la réalisation de gestes techniques grâce à des exercices spécifiques pour les déplacements, la frappe de balle, le jeu de tête, le jeu de contact et l'entraînement du gardien de but.

Par la suite, ils proposent un choix de 500 situations illustrées et déclinées sur 3 niveaux de pratique : formation, perfectionnement et optimisation.

Le lecteur pourra également trouver des informations précises sur des thèmes importants comme la pubalgie, l'analyse de la frappe de balle ou le fonctionnement musculaire.

Résultat de la collaboration entre un médecin du sport et un préparateur physique renommés, ce manuel est une véritable référence pour tous les acteurs du football : joueurs, éducateurs, entraîneurs, préparateurs physiques, staff médical…

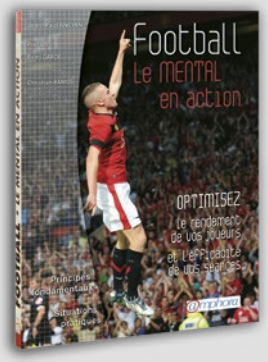
Réf : **A789** **32.50 €** 9 782851 807892 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL – LE MENTAL EN ACTION

OPTIMISEZ LE RENDEMENT DE VOS JOUEURS ET L'EFFICACITÉ DE VOS SÉANCES

Auteur : Jean-Paul ANCIAN

Fiche technique : *176 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 70 schémas.*



Contrairement à l'entraînement technique ou physique, la préparation mentale du joueur n'est pas encore suffisamment considérée en football. Jean-Paul Ancian propose donc un manuel totalement inédit et novateur qui répond concrètement aux différentes questions que peuvent se poser les entraîneurs et éducateurs sur ce domaine.

À travers l'explication de principes fondamentaux et de situations concrètes à mettre en place sur le terrain, vous pourrez optimiser l'efficacité de vos séances et le potentiel de vos joueurs, aussi bien à l'entraînement que lors des matchs.

Vous découvrirez pour cela, par des explications simples et des exemples pratiques, la meilleure approche mentale à adopter lors de la préparation de vos séances et des discussions que vous avez avec vos joueurs, notamment dans l'approche de la compétition.

Notre objectif : vous apprendre à accueillir et fédérer, à présenter et communiquer, à manager, à rester concentré pour améliorer les apprentissages, à vous évaluer pour progresser…

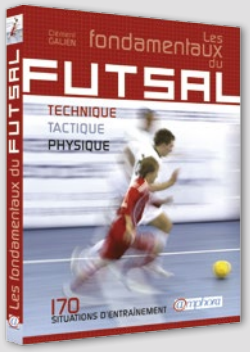
Réf : **A779** **24.95 €** 9 782851 807793 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU FUTSAL

TECHNIQUE, TACTIQUE, PHYSIQUE : 170 SITUATIONS D'ENTRAÎNEMENT

Auteur : Clément GALIEN

Fiche technique : *256 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 229 schémas.*



Sport intense, ludique et accessible, nécessitant un espace et des effectifs réduits, le futsal est un sport en plein développement qui se pratique indifféremment en clubs ou à l'école, entre amis, dans les entreprises, en milieu rural ou citadin… Simple loisir ou sport de compétition, il devient même un recours pour les clubs de football en période hivernale.

Devant cette demande croissante, Clément Galien propose le premier support pédagogique entièrement consacré à l'entraînement en futsal.

Qualités techniques, aspects tactiques offensifs et défensifs, travail physique : ce manuel concret et accessible permet aux encadrants, avec 170 situations variées et illustrées, de concevoir des séances d'entraînement cohérentes qui cibleront différents objectifs de l'initiation au perfectionnement.

Voici enfin l'ouvrage de référence que le monde du futsal attendait !

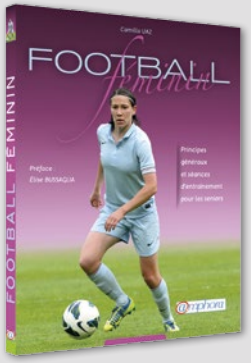
Réf : **A851** **27,50 €** 9 782851 808516 ACHETER CE LIVRE

FOOTBALL FÉMININ

PRINCIPES GÉNÉRAUX ET SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT POUR LES SENIORS

Auteur : Camillo VAZ

Fiche technique : *144 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 8 photos, 96 schémas.*



Dans ce premier ouvrage didactique consacré au football féminin, Camillo VAZ vous détaille tous les paramètres pour vous permettre de parfaitement appréhender ou approfondir les spécificités de l'entraînement des seniors féminines.

Vous disposez ensuite de séances progressives, organisées en fiches illustrées de schémas explicatifs, qui vous permettront de faire travailler à vos joueuses les différentes phases qu'elles rencontreront en match :

– phase de conservation et de progression ;

– phase de finition ;

– phase de récupération ;

– phase de transition.

Voici enfin l'ouvrage de référence que tout le football féminin attendait !

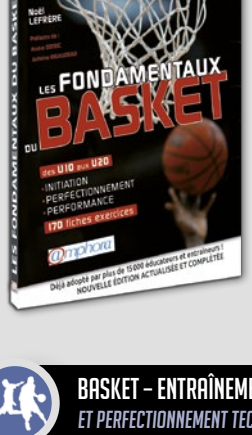
Réf : **A867** **22.50 €** 9 782851 808677 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU BASKET

INITIATION, PERFECTIONNEMENT, PERFORMANCE DES U10 AUX U20 : 170 FICHES-EXERCICES

Auteur : Noël LEFRÈRE

Fiche technique : *432 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 307 schémas et 38 dessins.*



Paru il y a plus de 10 ans et vendu à plus de 15 000 exemplaires, cet ouvrage s'est installé comme une véritable référence auprès des éducateurs et entraîneurs de basket.

Cette édition entièrement revue et complétée couvre l'ensemble des catégories de jeunes, des U10-U11 (poussins) aux U18-U19-U20 (juniors), et présente notamment de nombreuses situations inédites. Noël Lefrère propose environ 170 fiches-exercices et plus de 350 variantes dans le cadre d'une pédagogie progressive et évolutive pour l'initiation, le perfectionnement et la performance du joueur.

Les fondamentaux techniques et tactiques sont développés en deux parties distinctes :

– la partie théorique comprenant l'exposé précis des données fondamentales,

– la partie pratique qui regroupe une série d'exercices sous forme de fiches.

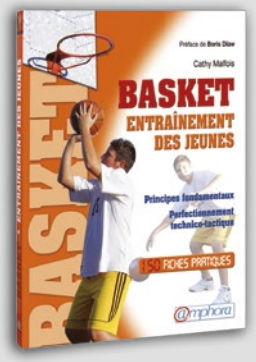
L'objectif, par une formation cohérente, est de permettre aux joueurs d'atteindre un projet de jeu collectif... et d'évoluer ainsi en véritable équipe !

Réf : **A854** **29.95 €** 9 782851 808547 ACHETER CE LIVRE

BASKET – ENTRAÎNEMENT DES JEUNES – *PRINCIPES FONDAMENTAUX ET PERFECTIONNEMENT TECHNICO-TACTIQUE - 150 FICHES PRATIQUES*

Auteur : Catherine MALFOIS

Fiche technique : *224 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs. Environ 350 schémas.*



Ce second manuel de Cathy Malfois est consacré à l'entraînement des adolescents.

Dans un premier temps, elle analyse de façon simple et concrète les spécificités propres à cette tranche d'âge : le processus physiologique de la puberté, l'évolution intellectuelle, les modifications des comportements sociaux, les motivations… et leurs incidences sur l'entraînement. L'auteur détaille ensuite l'ensemble des compétences à développer lors des différentes séances et présente les principes fondamentaux pour une organisation et une planification cohérentes de l'entraînement.

Avec 150 fiches pratiques illustrées de schémas, l'auteur propose des situations attractives, motivantes et pertinentes, toutes avec ballon, autour de thèmes principaux tels que l'échauffement, le jeu rapide ou la lecture du jeu.

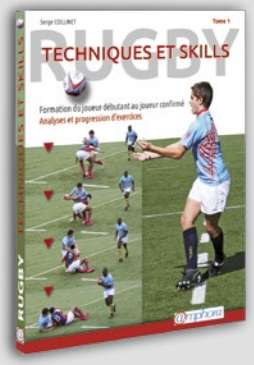
Pour l'auteur, entraîner des adolescents, c'est perfectionner leur savoir-faire technico-tactique mais également contribuer à leur épanouissement.

«... Comme Cathy Malfois, je pense qu'à ce moment de la formation, il faut privilégier l'enseignement des fondamentaux par le jeu, le plaisir, la liberté...», Boris Diaw.

Réf : **A765** **26.50 €** 9 782851 807656 ACHETER CE LIVRE

RUGBY – TECHNIQUES ET SKILLS – TOME 1 - *FORMATION DU JOUEUR DÉBUTANT AU JOUEUR CONFIRMÉ – ANALYSES ET PROGRESSIONS D'EXERCICES*

Auteur : Serge COLLINET



Réf : **A857** **27,50 €** 9 782851 808578 ACHETER CE LIVRE

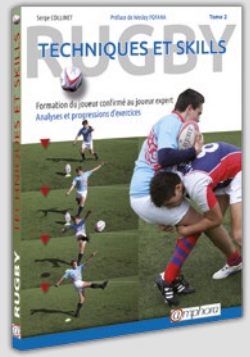
Fiche technique : *220 pages, 19,5 x 21 cm en couleurs.*
Environ 480 photos et 290 schémas.

RUGBY – TECHNIQUES ET SKILLS / TOME 1

PRIX DE TECHNIQUE ET DE PÉDAGOGIE SPORTIVES DÉCERNÉ PAR L'ASSOCIATION DES ÉCRIVAINS SPORTIFS

RUGBY – TECHNIQUES ET SKILLS – TOME 2 - *FORMATION DU JOUEUR CONFIRMÉ AU JOUEUR EXPERT - ANALYSES ET PROGRESSIONS D'EXERCICES*

Auteur : Serge COLLINET



Réf : **A894** **27.50 €** 9 782851 808943 ACHETER CE LIVRE

Fiche technique : *222 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs.*
Environ 480 photos et 300 schémas.

L'idée de ces manuels novateurs, centrés sur l'analyse des techniques et leur transmission, est née du constat aussi simple qu'irréfutable : les techniques ne sont pas suffisamment enseignées lors du parcours de formation du joueur.

Ces ouvrages proposent donc des progressions d'exercices et des skills (compétences) permettant à l'éducateur, l'enseignant ou l'entraîneur de transmettre les techniques aux joueurs qu'il forme.

Chaque technique est traitée dans un chapitre spécifique dans lequel le formateur et le joueur trouveront :

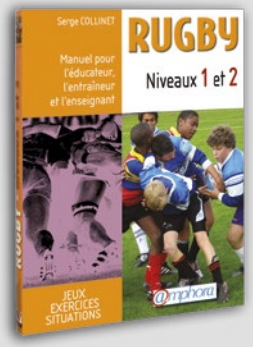
– la définition et l'utilité de la technique à enseigner/apprendre ;
– des chronophotographies la décrivant précisément ;
– la liste des opérations à réaliser pour la réussir ;
– la description des points clés de la réussite et des défauts à éviter ;
– une progression d'exercices, du plus simple au plus complexe, pour l'apprendre et la maîtriser.

Voici les supports incontournables pour la formation technique du joueur débutant au joueur expert !

RUGBY – NIVEAUX 1 ET 2

MANUEL POUR L'ÉDUCATEUR, L'ENTRAÎNEUR ET L'ENSEIGNANT

Auteur : Serge COLLINET



Réf : **693** **21.50 €** ACHETER CE LIVRE

Fiche technique : *176 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 52 photos et 104 schémas.*

Après le grand succès rencontré par ses précédents manuels, Serge Collinet propose deux nouveaux volumes complémentaires dont le contenu a été totalement transformé et réactualisé.

Ces deux ouvrages sont structurés sur la base des quatre niveaux définis par la FFR :

– Rugby – Niveaux 1 et 2 ;

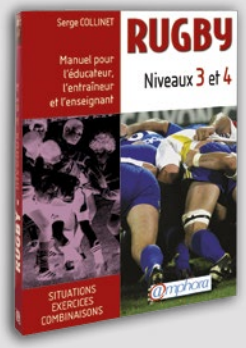
– Rugby – Niveaux 3 et 4.

Pour chacun des quatre niveaux, l'auteur établit un diagnostic complet (effectif, technique, tactique) et liste les objectifs correspondants en terme de compétences à acquérir.

RUGBY – NIVEAUX 3 ET 4

MANUEL POUR L'ÉDUCATEUR, L'ENTRAÎNEUR ET L'ENSEIGNANT

Auteur : Serge COLLINET



Réf : **694** **26.50 €** ACHETER CE LIVRE

Fiche technique : *272 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 54 photos et 233 schémas.*

Il propose ensuite, pour chacune des compétences, un large choix de fiches de terrain (jeux, exercices, situations, combinaisons) faciles d'utilisation pour les éducateurs ou enseignants.

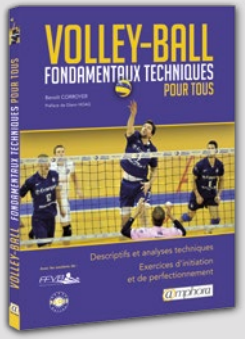
Pour chaque fiche, les buts, objectifs, lancements, consignes et conseils clairs et pratiques permettent la conception de séances et cycles adaptés aux caractéristiques et profils des joueurs à former.

Voici deux manuels simples et concrets conçus pour répondre aux besoins des intervenants de terrain quels que soient les publics concernés et leurs niveaux d'expertise.

VOLLEY-BALL - FONDAMENTAUX TECHNIQUES POUR TOUS - *DESCRIPTIFS ET ANALYSES TECHNIQUES – EXERCICES D'INITIATION ET DE PERFECTIONNEMENT*

Auteur : Benoît CORROYER

Fiche technique : *160 pages, 19,5 x 26 cm en couleurs. Environ 180 photos, 50 schémas et 20 illustrations.*



Pratiqué aussi bien en clubs que dans le cadre scolaire, le volley-ball est un sport exigeant qui nécessite l'apprentissage de fondamentaux techniques que ce soit pour le plaisir ou pour se perfectionner dans une perspective de compétition.

Service, réception, passe, attaque, contre, défense, relance : vous découvrirez pour chaque technique un descriptif et une analyse du geste à réaliser grâce à des photos et des explications claires ainsi que les conseils d'un expert.

Par la suite, vous pourrez facilement mettre en application sur le terrain des exercices d'entraînement, illustrés de schémas didactiques pour l'initiation ou le perfectionnement de vos joueurs selon leur niveau ou leur objectif de performance. Résolument accessible, ce manuel sera un support incontournable aussi bien pour les éducateurs et entraîneurs de clubs, les enseignants en milieu scolaire, que pour les joueurs motivés qui souhaitent avoir un rôle actif dans leur progression technique individuelle.

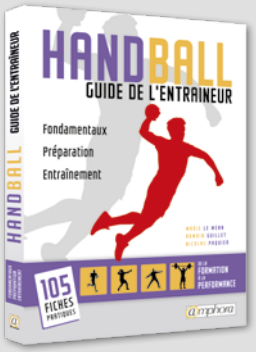
Adaptés à tous, ces fondamentaux techniques sont traités de façon ludique à l'aide de dessins pour les plus jeunes et de manière plus experte et pointue pour celles et ceux, déjà expérimentés, qui souhaitent s'améliorer.

Réf : **A869** **24,95 €** 9 782851 808691 ACHETER CE LIVRE

HANDBALL - GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR *FONDAMENTAUX, PRÉPARATION ET ENTRAÎNEMENT*

Auteurs : Marie LE MENN, Romain GUILLET et Nicolas PAQUIER

Fiche technique : *220 pages, 19,5 x 26 cm en 2 couleurs.*



Ce support concret et exhaustif pour la formation du joueur accompagnera l'éducateur quelle que soit la catégorie d'âge du groupe dont il a la responsabilité, des moins de 11 ans aux seniors.

Dans un premier temps, les auteurs détaillent les fondamentaux et les différents paramètres de l'entraînement : élaborer un projet de jeu, planifier et organiser ses séances, mettre en place une préparation physique et mentale...

Ils proposent ensuite, pour les différentes catégories, des situations présentées sous forme de fiches autour de quatre thématiques : l'attaque, la défense, le gardien de but et la préparation physique.

Chaque fiche, illustrée d'un schéma, apporte les informations nécessaires à la bonne mise en place de chaque situation : objectif, niveaux de difficulté et d'intensité, organisation et consignes, critères de réussite, variantes...

Des tests permettront également d'évaluer les aptitudes physiques du joueur.

! NOUVEAUTÉ JUIN 2015

Réf : **A921** Env. **25.00 €** 9 782851 809216 ACHETER CE LIVRE

AMPHORA

SITE INTERNET

- 105 000 UTILISATEURS UNIQUES
- 500 000 PAGES VUES
- 166 LIVRES DANS 35 SPORTS ≠
- ± 30 NOUVEAUTÉS/AN

LIVRES NUMÉRIQUES

- 9 200 PAGES CONVERTIES
- 45 EBOOKS DISPONIBLES
- 73 REVENDEURS

sur internet

LE CLUB AMPHORA

- 32 000 UTILISATEURS UNIQUES
- 50 000 PAGES VUES
- + DE 20 EXPERTS
- 186 H DE VIDÉOS

c'est...

RÉSEAUX SOCIAUX

- 213 000 FANS TOUS LIVRES CONFONDUS
- 7 543 ABONNÉS AMPHORA
- 26% DE FEMMES ♀
- 74% D'HOMMES ♂

RETOUR SOMMAIRE

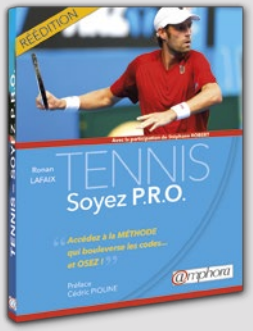
TENNIS – SOYEZ P.R.O.

ACCÉDEZ À LA MÉTHODE QUI BOULEVERSE LES CODES… ET OSEZ !

Auteur : Ronan LAFAIX

Fiche technique : *224 page, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 125 photos et 8 schémas.*

EXISTE EN EBOOK



Ronan LAFAIX a amené Stéphane ROBERT dans le top 100 mondial.

De très nombreux lecteurs de « Tennis – Un nouveau coaching pour gagner » nous ont demandé la réédition de « Tennis – Soyez P.R.O. » afin d'avoir à nouveau accès à la mise en place concrète de la méthode faisant la renommée de Ronan LAFAIX.

Ayant connu un réel succès en format numérique après l'arrêt de sa diffusion, il nous semble donc naturel de le proposer de nouveau en format papier.

Comment réussir à donner le meilleur de soi lors d'une compétition ? Quelles sont les recettes pour exploiter son potentiel et optimiser ses qualités ?

Trop souvent, technique, physique et mental sont travaillés séparément ; nous vous proposons de les faire enfin évoluer ensemble grâce à des situations et des exercices originaux !

Découvrez dans cet ouvrage les secrets de cette méthode inédite qui interpelle le monde du tennis.

Réf : **A892** **24.95 €** 9 782851 808929 ACHETER CE LIVRE

TENNIS – UN NOUVEAU COACHING POUR GAGNER – *COMMENT UN ENSEIGNANT DE CLUB CLASSÉ 15/2 ACCOMPAGNE UN JOUEUR AU 61E RANG MONDIAL…*

Auteur : Ronan LAFAIX

Fiche technique : *320 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*

« Comment un enseignant de club classé 15/2 accompagne un joueur au 61e rang mondial… »
TENNIS UN NOUVEAU COACHING POUR GAGNER
Ronan LAFAIX
Tennis
Un nouveau coaching pour gagner
amphora

Ronan Lafaix est un entraîneur atypique…

Après avoir été enseignant en club et joueur de troisième série, il découvre ce qui l'a empêché d'aller plus haut. Les manques sont clairement identifiés : détachement, relâchement, respiration et compréhension des règles de compétition.

Partant de ce constat, il veut créer une nouvelle philosophie qui ait du sens : une méthode est née…

Les résultats sont là : Fabien Morel devient Champion de France Minime en 2001 et Stéphane Robert atteint la 61e place mondiale du classement ATP en 2010… Ou comment un enseignant de club classé 15/2 forme un joueur du top 100 mondial. Ce qui n'était qu'un rêve devient réalité…

Dans ce livre, Ronan détaille avec sincérité son cheminement, explique sa méthode et vous donne les clés de sa réussite.

Vous apprécierez également les nombreux témoignages de personnalités incontournables du tennis qui rythment les différents chapitres.

Un ouvrage positif, un voyage dans les coulisses de l'entraînement et du Circuit ATP, qui séduira tous les amateurs de tennis.

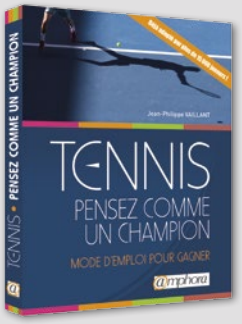
Réf : **A827** **22.50 €** 9 782851 808271 ACHETER CE LIVRE

TENNIS – PENSEZ COMME UN CHAMPION

MODE D'EMPLOI POUR GAGNER

Auteur : Jean-Philippe VAILLANT

Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 94 dessins et schémas.*



Il ne s'agit pas d'un nouvel ouvrage sur la préparation mentale, mais d'un mode d'emploi pour performer au tennis, pour penser comme un champion.

Il existe en effet un état optimal de performance connu, que les sportifs appellent « la zone ». Dans cet état exceptionnel de confiance et de concentration, les joueurs se sentent, à juste titre, quasiment invincibles.

Ils vivent ce sentiment avec plaisir et incrédulité ; le fait de ne pas savoir ni pourquoi ni comment cela leur arrive explique leur étonnement.

Pourtant, il est possible de reproduire cet état sur commande ; l'objectif de Jean-Philippe Vaillant est de vous expliquer comment y accéder et quelles sont les croyances qui empêchent d'y parvenir. Vous pourrez ainsi optimiser et exploiter au mieux votre potentiel tennistique.

Découvrez dans cet ouvrage inédit la recette que tous les champions emploient pour gagner.

Réf : **A751** **23.95 €** 9 782851 807519 ACHETER CE LIVRE

L'ESSENTIEL DU TENNIS DE TABLE

DU LOISIR À LA COMPÉTITION

Auteur : FFTT (Fédération Française de Tennis de Table)

Fiche technique : *240 pages 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 225 photos et 135 schémas.*

Que vous fassiez partie des plus de 3 millions de Français déclarant jouer au tennis de table ou des près de 200 000 licenciés, cet ouvrage vous apporte en sept chapitres l'ensemble des connaissances vous permettant de mieux appréhender cette pratique sportive et de progresser :

– histoire et culture (comprendre la place du tennis de table dans son environnement) ;

– les règles du jeu (appréhender l'activité par ses règles et leurs évolutions) ;

– le matériel (utiliser les outils qui permettent une bonne pratique) ;

– la santé (découvrir comment le tennis de table est un facteur d'amélioration de la santé) ;

– les jeux (parvenir à s'amuser et jouer au tennis de table) ;

– la pratique loisir (connaître les informations pour bien débuter) ;

– l'entraînement (progresser pour devenir un compétiteur).

À chaque chapitre, un expert : l'objectif est de vous permettre de rentrer dans cet ouvrage comme vous le souhaitez tout en vous proposant une logique d'apprentissage cohérente.

Du loisir à la compétition, un manuel pratique avec des séances, des exercices et des idées concrètes pour vous initier et vous perfectionner en toute liberté.

Réf : **A850** **23.50 €** 9 782851 808509 ACHETER CE LIVRE

PRÉPARATION AUX DIPLÔMES D'ÉDUCATEUR SPORTIF – TOME 1 - *BASES ANATOMIQUES ET PHYSIOLOGIQUES DE L'EXERCICE MUSCULAIRE ET MÉTHODOLOGIE DE L'ENTRAÎNEMENT*

Auteurs : Philippe LEROUX, Jean FERRÉ

Fiche technique : *560 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Plus de 290 illustrations.*

Préparation aux diplômes d'éducateur sportif
TOME 1
Bases anatomiques et physiologiques de l'exercice musculaire et méthodologie de l'entraînement
Amphora

Ce livre présente deux grandes parties :

Le corps humain dans sa constitution anatomique et son fonctionnement physiologique avec :

– le descriptif détaillé de tous les éléments constitutifs de l'appareil locomoteur (os, articulations, muscles) ;

– la présentation des grandes fonctions assurant la vie de nutrition (circulation, respiration, digestion, excrétion, régulation).

Réf : **A770** **32.50 €** 9 782851 807700 ACHETER CE LIVRE

PRÉPARATION AUX DIPLÔMES D'ÉDUCATEUR SPORTIF – TOME 2 - *LE CADRE INSTITUTIONNEL, SOCIO-ÉCONOMIQUE ET JURIDIQUE DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES*

Auteurs : Jean FERRÉ, Bernard PHILIPPE

Fiche technique : *384 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*

Préparation aux diplômes d'éducateur sportif
TOME 2
Le cadre institutionnel, socio-économique et juridique des Activités Physiques et sportives
Amphora

Ce livre présente le cadre législatif et réglementaire de la pratique sportive française. Organisé en différents chapitres indépendants, il détaille et explicite :

– le fonctionnement de l'association basé sur la loi 1901 (création, déclaration, affiliation, agrément, responsabilités des dirigeants, assurances, obligations sociales et fiscales…) ;

– les différents acteurs du mouvement sportif dans ses dimensions fédérale (fédération, ligue et comité départemental) et olympique ;

– les différents partenaires de l'association sportive (État, collectivités territoriales, secteur privé) en inventoriant les aides (financières, matérielles, en personnel) dont l'association peut bénéficier ;

– les diplômes sportifs actuels ainsi que les obligations réglementaires de la profession d'éducateur sportif.

Réf : **A771** **26.50 €** 9 782851 807717 ACHETER CE LIVRE

PRÉPARATION AUX DIPLÔMES D'ÉDUCATEUR SPORTIF – TOME 3 - *ENCADREMENT ET ANIMATION DE LA PRATIQUE SPORTIVE : ASPECTS PSYCHOLOGIQUES ET PÉDAGOGIQUES*

Auteur : Carole SÈVE

Fiche technique : *320 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*

Préparation aux diplômes d'éducateur sportif
TOME 3
Encadrement et animation de la pratique sportive : aspects psychologiques et pédagogiques
amphora

Ce livre, qui s'adresse à tous les étudiants se destinant à un métier relatif à l'encadrement des activités physiques et sportives, propose une synthèse des connaissances, dans les domaines de la psychologie et de la pédagogie, nécessaires à un intervenant pour organiser la pratique sportive.

Il est organisé en quatre sections :

– la réalisation et l'acquisition des habiletés sportives ;

– les facteurs psychologiques influençant la pratique sportive ;

– la pédagogie sportive ;

– l'esprit sportif.

Réf : **A772** **24.95 €** 9 782851 807724 ACHETER CE LIVRE

DEVENIR ANIMATEUR BAFA

CONNAISSANCES DE BASE ET OUTILS D'ACCOMPAGNEMENT

Auteur : UCPA Formation, coordonné par Xavier HERNANDEZ

Fiche technique : *176 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 20 graphiques.*

EXISTE EN EBOOK

Véritable outil d'accompagnement du stagiaire et du diplômé BAFA, ce guide a été actualisé selon la réglementation en vigueur, et le chapitre « Faits de société » enrichi de sujets tels que les conduites addictives, la sexualité, la laïcité, l'environnement, l'approche du risque et la gestion de la sécurité ainsi que l'engagement des jeunes.

Cet ouvrage constitue un recueil de savoirs qui aide le stagiaire à acquérir les connaissances nécessaires à la fonction d'animateur et l'accompagne tout au long de sa formation.

Des pages dédiées aux prises de notes, aux appréciations des formateurs et aux bilans personnels ont ainsi été prévues à la fin de chaque étape de formation.

Résultat d'une expérience de 20 ans dans ce domaine, ce guide pratique accompagne le stagiaire BAFA vers un engagement éducatif et solidaire.

Réf : **A896** **19.95 €** 9 782851 808967 ACHETER CE LIVRE

LES FONDAMENTAUX DU SPORT SANTÉ - *80 OUTILS POUR MIEUX ÉVALUER ET ACCOMPAGNER VOS PRATIQUANTS*

Auteur : FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire)

Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 200 photos et 10 schémas.*

Aujourd'hui, tout le monde parle du Sport Santé sans réellement savoir de quoi il s'agit.

Cet ouvrage accompagnera les professionnels de l'activité physique et sportive qui y trouveront des outils d'évaluation et d'éducation concrets et facilement utilisables pour intervenir auprès d'un public adulte.

Résolument méthodique, exhaustif et pratique, ce support est une première en France par la richesse de son contenu et la pertinence de son organisation. Les tests, les questionnaires et les indicateurs permettront à l'intervenant d'enrichir et d'orienter ses séances en adéquation avec les capacités physiques, la personnalité et les envies des pratiquants.

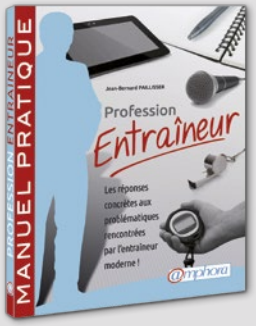
Être en bonne santé et le rester constitue l'engagement premier de la FFEPGV (Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire), la plus grande fédération du Sport Santé. Sa démarche replace l'individu au centre des activités et aborde le bien-être en trois dimensions : physique, mentale et sociale.

Réf : **A895** **29.95 €** 9 782851 808950 ACHETER CE LIVRE

PROFESSION ENTRAÎNEUR - *LES RÉPONSES CONCRÈTES AUX PROBLÉMATIQUES RENCONTRÉES PAR L'ENTRAÎNEUR MODERNE*

Auteur : Jean-Bernard PAILLISSER

Fiche technique : *192 pages, 14 x 19 cm 2 couleurs.*



La profession d'entraîneur évolue et le champs des compétences qu'il doit maîtriser ne cesse de croître.

Confronté à une obligation de résultats pour ses athlètes ou son équipe, il doit savoir gérer les intervenants associés au projet, intégrer les contraintes économiques qui lui sont imposées, appréhender les nouvelles techniques de communication…

Que vous soyez bénévole ou professionnel, ce manuel pratique vous présente une synthèse des connaissances essentielles autour de différentes thématiques incontournables : les statuts, les atouts et les problématiques, les missions, le marché du travail…

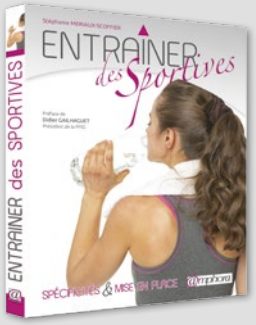
Concret et accessible, voici le premier support pédagogique francophone vous permettant de bien appréhender les enjeux de la profession d'entraîneur.

Réf : **A866** **17.50 €** 9 782851 808660 ACHETER CE LIVRE

ENTRAÎNER DES SPORTIVES
SPÉCIFICITÉS ET MISE EN PLACE

Auteur :
Stéphanie MERIAUX-SCOFFIER

Fiche technique : *144 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs.*



Vous encadrez des sportives, une équipe féminine ? Voici enfin l'ouvrage qui va vous permettre de comprendre les spécificités de l'entraînement au féminin et va vous aider à mettre en place des séances adaptées.

Véritable boîte à outils, il aborde les différences entre hommes et femmes, les spécificités du public féminin et tente de proposer des pistes permettant de mieux appréhender l'entraînement.

Amélioration de la prise en charge avec une perspective d'adaptation, individualisation voire singularisation des méthodes et des techniques mises en œuvre...

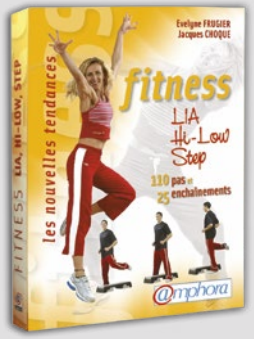
Découvrez tout ce qu'il faut savoir pour encadrer au mieux vos féminines et les amener vers la performance !

Réf : **A905** **18.50 €** 9 782851 809056 ACHETER CE LIVRE

FITNESS - LIA, HI-LOW, STEP
LES NOUVELLES TENDANCES : 110 PAS ET 25 ENCHAÎNEMENTS

Auteur :
Jacques CHOQUE, Évelyne FRUGIER

Fiche technique : *320 pages, 14 x 19 cm en couleurs. Environ 850 photos.*



« Le guide du fitness dynamique » est devenu une véritable référence dans le milieu de la forme, aussi bien auprès des éducateurs, des étudiants préparant le Brevet d'État, que des pratiquants novices ou confirmés.

Évelyne Frugier et Jacques Choque proposent, dans cette édition entièrement en couleurs, les nouvelles tendances dans les trois disciplines principales du fitness : le LIA, le Hi-Low et le Step.

110 pas et 25 enchaînements sont détaillés par des consignes claires, et décomposés à l'aide de très nombreuses photos descriptives.

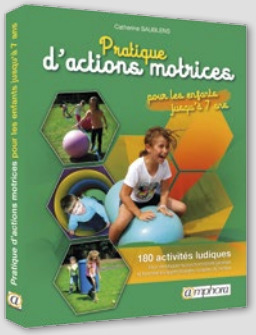
Un manuel unique et indispensable.

Réf : **658** **27.50 €** 9 782851 806581 ACHETER CE LIVRE

PRATIQUE D'ACTIONS MOTRICES POUR LES ENFANTS JUSQU'À 7 ANS - *180 ACTIVITÉS LUDIQUES POUR DÉVELOPPER LA PSYCHOMOTRICITÉ GÉNÉRALE ET FAVORISER LES APPRENTISSAGES*

Auteur : Catherine SAUBLENS

Fiche technique : *256 pages, 16,5 x 21 cm en 2 couleurs. Environ 20 photos et 180 schémas.*



L'objectif, dans ce manuel résolument pratique, est de vous proposer des idées de situations conçues pour des enfants jusqu'à 7 ans, à réaliser en séances de psychomotricité.

Vous découvrirez dans un premier temps des jeux et des exercices directement exploitables et faciles à mettre en place, classés selon l'intensité et le niveau requis (petite, moyenne et grande section). Les situations peuvent être adaptées et modifiées en fonction des besoins d'une leçon spécifique, des capacités des enfants, des compétences visées et des objectifs poursuivis.

Pour une pratique dès la maternelle, vous disposerez ensuite d'exercices concrets qui vont donner du sens aux apprentissages scolaires en mathématiques et en langue française. Vous pourrez ainsi introduire aisément des concepts scolaires dans le cadre de vos séances de psychomotricité.

Enfin, un chapitre spécifique est consacré au matériel nécessaire et vous donne les conseils pour le fabriquer vous-même.

Que vous soyez enseignant à la maternelle, éducateur ou animateur, voici un support concret pour vous aider à enrichir et donner du sens à vos actions visant à développer la motricité chez les plus jeunes.

Réf : **A900** **23.50 €** 9 782851 809001 ACHETER CE LIVRE

MOBILITÉ ET PSYCHOMOTRICITÉ POUR LES ENFANTS
120 EXERCICES LUDIQUES ET ILLUSTRÉS POUR LES 3-13 ANS

Auteur : Loïc TEXIER

Fiche technique : *128 pages, 26 x 19,5 mm en 2 couleurs. Plus de 300 illustrations.*

Cet ouvrage part de deux constats simples : les enfants sont souvent mal à l'aise lorsqu'il s'agit de mettre leur corps en mouvement et ils maîtrisent peu le vocabulaire sportif.

Afin de les aider à renforcer leur corps et à devenir plus agiles, ce livre utilise une méthode ludique basée sur un vocabulaire imagé qui permet d'associer un mouvement à un animal. Ramper comme le serpent, faire la limace... sont des consignes qui correspondent davantage à leur univers et leur permettent de différencier facilement une centaine de mouvements.

Chaque mouvement est associé à un nom et à une situation imaginaire pour que le corps ne soit pas un fardeau mais un outil au service de ce que l'enfant souhaite faire.

Ce guide pratique s'adresse aux éducateurs, professeurs d'EPS, animateurs, parents et, plus généralement, à toute personne à la recherche de situations ludiques et variées pour développer la mobilité et la psychomotricité de l'enfant.

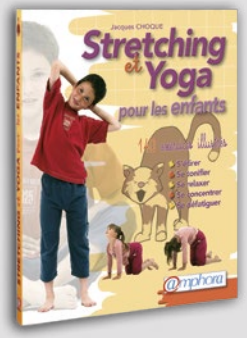
Réf : **A875** **19.95 €** 9 782851 808752 ACHETER CE LIVRE

STRETCHING ET YOGA POUR LES ENFANTS

140 EXERCICES ILLUSTRÉS

Auteur : Jacques CHOQUE

Fiche technique : *192 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 260 photos et 120 dessins.*



Le stretching et le yoga, qui ont des points communs et des bases de travail similaires, permettent d'atteindre en douceur différents objectifs, tels que la conscience des sensations, la régulation du tonus, le calme, la détente, la relaxation, la gestion du stress, la souplesse, le renforcement musculaire…

Ce manuel pratique, entièrement en couleurs et très illustré, s'adresse spécifiquement aux enfants de 5 à 13 ans. Jacques Choque propose 140 exercices, des enchaînements, des jeux de relaxation et de respiration, ainsi que des histoires à raconter facilitant le déroulement d'une séance.

Les enfants vont pouvoir développer toutes leurs potentialités à travers le jeu, la créativité et le plaisir de se transformer. En plus des 260 photographies explicatives, des dessins représentant un animal, un végétal, un objet ou une action permettent à l'enfant de visualiser le thème de chaque exercice et d'en comprendre l'exécution.

Réf : **669** **22.50 €** 9 782851 806697 ACHETER CE LIVRE

LE TAI CHI CHUAN POUR LES ENFANTS ET LES ADOLESCENTS

LES PRINCIPALES TECHNIQUES DE BASE ILLUSTRÉES - 80 JEUX ÉDUCATIFS

Auteur : Jacques CHOQUE

Fiche technique : *240 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 50 photos.*

Le Tai Chi Chuan, art martial le plus pratiqué au monde, est une activité physique qui, par ses mouvements lents et circulaires, est reconnue pour les nombreux bienfaits corporels et psychologiques qu'il procure.

Mémorisation, concentration, relaxation, gestion du stress, coordination, équilibre... Jacques Choque, après une première partie consacrée à l'histoire du Tai Chi et à ses différents styles, répertorie 28 bonnes raisons d'initier les enfants et les adolescents à cette pratique.

Des situations ludiques et illustrées leur permettent ensuite de se familiariser avec les positions, les enchaînements, les séquences de base et les principales techniques. Les encadrants pourront ainsi facilement concevoir des séances variées et structurées, adaptées aux spécificités des jeunes dont ils s'occupent.

En plus des 180 photographies explicatives et des 80 exercices ludiques, l'auteur nous propose le reportage de son séjour en Chine, à Chenjiagou, village qui est considéré comme le lieu de naissance du tai chi chuan.

! NOUVEAUTÉ FÉVRIER 2015

Réf : **A911** **22.90 €** 9 782851 809117 ACHETER CE LIVRE

DIVERS

LES FONDAMENTAUX DU BILLARD CARAMBOLE

INITIATION, PERFECTIONNEMENT, APPROCHES 3-BANDES

Auteurs : F.F.B. (Fédération Française de Billard), Louis EDELIN, Marc MASSÉ

Fiche technique : *240 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 160 photos et 270 dessins.*

Le billard Carambole (ou français) est très souvent pratiqué et considéré comme un simple loisir.

Cependant, la maîtrise des fondamentaux techniques et tactiques est importante pour profiter pleinement de ce jeu.

Cet ouvrage présente toutes les clés pour débuter et progresser efficacement.

L'apprentissage proposé par la fédération est détaillé pas à pas, en trois niveaux progressifs : l'initiation, le perfectionnement et une approche de la spécialité 3-bandes.

Des exercices, des programmes d'entraînement et des autoévaluations sont proposés pour faciliter l'acquisition des techniques enseignées dans chaque niveau.

Les photos illustrant la description des techniques ont été réalisées spécifiquement avec trois des plus grands champions français.

La présentation des trajectoires et les différents exercices sont accompagnés de schémas originaux en 3D pour un maximum de clarté et de réalisme.

Un ouvrage indispensable pour tous les amateurs de billard !

Réf : **A781** **26.50 €** 9 782851 807816 ACHETER CE LIVRE

DIVERS

LES FONDAMENTAUX DE L'ESCRIME

FLEURET, ÉPÉE, SABRE : S'INITIER ET PROGRESSER

Auteurs : Jean-Christophe DAMAISIN D'ARES, Joël CAPOANI

Fiche technique : *160 pages, 16,5 x 21 cm en couleurs. Environ 166 photos.*

Avec plus de 60 000 licenciés, l'escrime est un sport moderne, extrêmement populaire en France depuis des siècles. Particulièrement attractive, elle offre à ses pratiquants, outre une méthode de combat ludique et sportive, un enseignement quasi spirituel et un moyen de parvenir à une parfaite connaissance de son corps.

Dans cet ouvrage clair et précis, illustré de nombreuses photos pédagogiques, les auteurs présentent les caractéristiques techniques et pratiques propres à chacune des trois disciplines : le fleuret, l'épée et le sabre.

Après une présentation de chaque arme, de ses règles et de son équipement, les différentes techniques sont détaillées afin de permettre au pratiquant de maîtriser les fondamentaux pour s'initier ou se perfectionner dans les meilleures conditions.

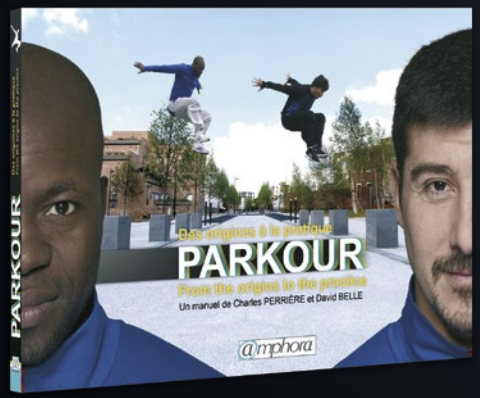
Parfait complément de l'apprentissage reçu en club, ce manuel est, pour le tireur, la référence qui l'accompagnera durant tout son apprentissage.

Réf : **A782** **23.50 €** 9 782851 807823 ACHETER CE LIVRE

PARKOUR
DES ORIGINES À LA PRATIQUE (EN FRANÇAIS ET EN ANGLAIS)

Auteurs :
David BELLE, Charles PERRIÈRE

Fiche technique : *192 pages, 27 x 19 cm en couleurs. Environ 200 photos.*



PARKOUR
DES ORIGINES À LA PRATIQUE

LE PARKOUR CONTINUE !

« Un esprit serein dans un corps fonctionnel », telle est la devise de ce manuel pédagogique, qui a pour ambition de mettre à disposition du grand public et des professionnels du sport un savoir-faire et une expérience unique en matière d'apprentissage du Parkour.

Le Parkour est une discipline apparue en 1990 et largement diffusée grâce aux films Yamakasi et Banlieue 13 de Luc BESSON, sortis en 2001 et 2004. La méthode créée par David BELLE et développée dans ce manuel par les auteurs s'appuie sur plus de vingt ans d'expérience. Elle s'adapte au plus grand nombre pour un apprentissage maîtrisé.

Au-delà de la simple activité athlétique, ce manuel permet à chacun de profiter des bénéfices de la pratique du Parkour tant sur le plan physique que mental. Grâce aux témoignages des auteurs, ce guide permettra à chacun de développer son propre Parkour.

Plus qu'un sport, le Parkour est un art de vivre qui procure un véritable sentiment de liberté.

Réf : **A884**

22.50 €

9 782851 808844

ACHETER CE LIVRE

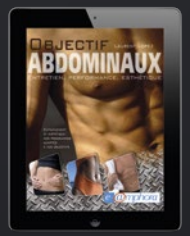
EBOOKS

DES LIVRES QUI VOUS SUIVENT PARTOUT !

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

1

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

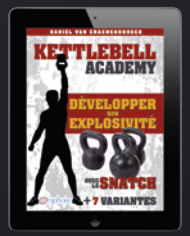


2

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

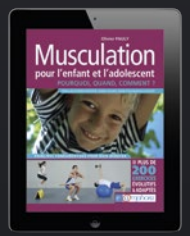
3

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



4

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



5

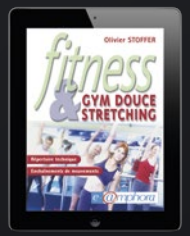
EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

6

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

7

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

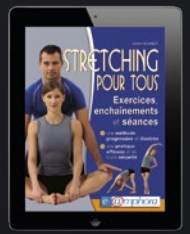


8

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

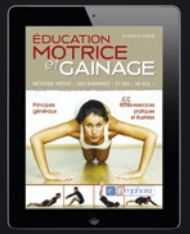
9

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

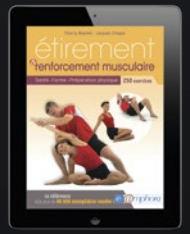


10

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



11



12

1	Méthode IMPACT
2	Objectif abdominaux
3	Kettlebell - La musculation ultime
4	Kettlebell - Développer son explosivité avec le snatch
5	Musculation pour l'enfant et l'adolescent
6	Se muscler à deux
7	Je pratique la musculation
8	Fitness : Gym douce et stretching
9	Fitness et renforcement musculaire
10	Stretching pour tous
11	Education motrice et gainage
12	Étirement et renforcement musculaire

RETOUR SOMMAIRE

13 Gym douce pour les personnes handicapées

14 Gymnastique et bien-être de la femme enceinte

15 Ma gym instinctive

16 Yoga manuel pratique

17 Votre dos

18 Une silhouette de rêve pour elle

19 Un corps d'athlète pour lui

20 Diététique - Que manger pour être performant

21 Sophrologie et performance sportive

22 Le jogging pour mon bien-être

23 Entraînement urbain

24 Courir en ville

13

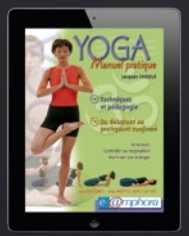
EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

14

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

15

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



16

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

17

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

18

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

19

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

20

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

21

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

22

23

24

RETOUR SOMMAIRE

EBOOKS

DES LIVRES QUI VOUS SUIVENT PARTOUT !

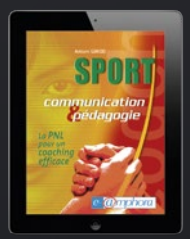
EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

25

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

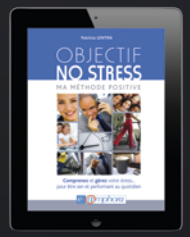
26

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



27

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



28

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

29

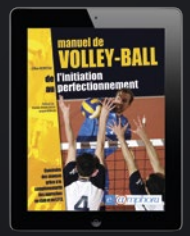
EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

30

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

31

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



32

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

33

34

35

36

25 Motricité sportive

26 Testez et améliorez votre condition physique

27 Sport, communication et pédagogie

28 Objectif no stress

29 Football - Psychomotricité du jeune joueur

30 Handball pour les seniors

31 Rugby - Enseignement et apprentissage

32 Manuel de volley-ball : De l'initiation au perfectionnement

33 Jouer au golf intelligemment

34 Golf - Les 7 portes du swing

35 Tennis - Soyez P.R.O.

36 Devenir animateur BAFA

RETROUVEZ TOUS NOS EBOOKS SUR E-AMPHORA.FR, NOTRE PLATEFORME DU LIVRE NUMÉRIQUE

37 Judo initiation

38 Judo perfectionnement

39 Karaté 1

40 Karaté 2

41 Karaté 3

42 Protegor

43 Auto-défense : Réussir 80 clés

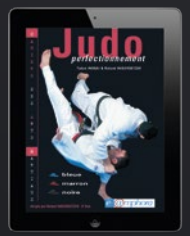
44 Le tir à la cible

45 Les paris sportifs en ligne

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

37

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

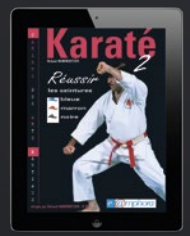


38

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

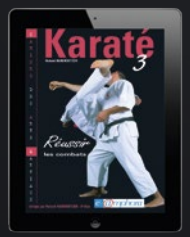
39

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



40

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

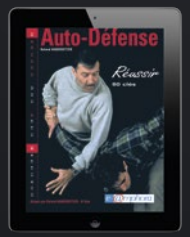


41

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

42

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

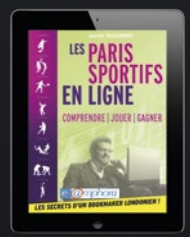


43

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK

44

EXCLUSIVEMENT EN EBOOK



45

NOS EBOOKS SONT EGALEMENT DISPONIBLES CHEZ :

DECITRE · eBooks chaPitre Livres numériques · Cultura · kobo · amazonkindle · nolim by Carrefour · Disponible dans l'iBookstore

Vous êtes libraire en France ?

La diffusion de nos ouvrages est assurée par AMPHORA :
27, rue Saint-André-des-Arts - 75006 Paris – Tél. : 01 43 29 03 04

Retrouvez toutes les coordonnées de nos représentants en page suivante et sur notre site internet **www.ed-amphora.fr**.

La distribution de nos ouvrages est assurée par DILISCO :
Rue du limousin – B.P. 25 – 23220 Cheniers
Tél. : 05 55 51 80 00 – Fax : 05 55 62 17 39

Comptoir DILISCO : Parc Carré Ivry - Bâtiment J4 - 128 bis Avenue Jean Jaurès - CS 20065 - 94208 Ivry-sur-seine cedex
Tél. : 01 49 59 50 17 / 40 – Fax : 01 46 71 05 06

Vous êtes libraire en Belgique, en Suisse, au Canada ?

Contactez nos diffuseurs :

En Belgique :

INTERFORUM EDITIS SA
Fond Jean-Pâques n°6 – B – 1348
Louvain la Neuve – Belgique
Tél. : (+32) 10 42.03.20
Fax : (+32) 10 41.20.24
E-mail : info@interforum.be
Site : www.interforum.be

En Suisse :

O.L.F. SA
Z.I.3, Corminbœuf - P.O.Box 1152 -
1701 Fribourg
Tél. : (41 26) 467 51 11
Fax : (41 26) 467 54 66
E-Mail : information@olf.ch
Site: www.olf.ch

Au Canada :

DIMEDIA
539 Boulevard Lebeau,
Saint-Laurent, QC H4N 1S2, Canada
Tél. : (514) 336 3941
Fax : (514) 331-3916
E-mail : general@dimedia.qc.ca
Site : www.dimedia.qc.ca

Directeur général : Renaud Dubois – *r.dubois@ed-amphora.fr*
Secrétaire générale : Marie-Laure Dauchy – *ml.dauchy@ed-amphora.fr*

Responsable vente & promotion : Pierre-Alix Marie : *pa.marie@ed-amphora.fr*
Administration des ventes & comptabilité : Jocelyne Biquet – *j.biquet@ed-amphora.fr*

NOTRE ÉQUIPE COMMERCIALE EN FRANCE MÉTROPOLITAINE

CENTRE – Agnès GIZARDIN
03, 23 et 63
agnes.gizardin@dilisco.fr – Tél. : 06 77 71 73 00

EST – Djamal MANSOUR
21, 25, 39, 52, 54, 55, 57, 67, 68, 70, 71, 88 et 90
djamal.mansour@dilisco.fr – Tél. : 06 77 60 88 50

ÎLE-DE-FRANCE (EST) – Marie-Christine ROOS
58, 77, 89, 91, 93 et 94
roosbatti@orange.fr – Tél. : 06 12 86 08 16

ÎLE-DE-FRANCE (OUEST) & PARIS – David SOUILLAT
60, 78, 92, 95 et 8e, 9e, 16e, 17e, 18e arrondissements
dsouillat@gmail.com – Tél. : 06 88 08 71 59

NORD – Benoist RICHARD
02, 08, 10, 51, 59, 62, 76 et 80
benoist.richard@yahoo.fr – Tél. : 06 10 44 52 56

OUEST – Richard LEHOUX
14, 18, 22, 27, 28, 29, 35, 36, 37, 41, 44, 45, 49, 50, 53, 56, 61, 79, 72, 85 et 86
ritchlehoux@gmail.com – Tél. : 06 88 39 22 56

PARIS – Laurence BENNICI
1er, 2e, 3e, 4e, 5e, 6e, 7e, 10e, 11e, 12e, 13e, 14e, 15e, 19e et 20e arrondissements
laurence.bennici@wanadoo.fr – Tél. : 06 82 22 30 98

RHÔNES-ALPES – Gilles GUIGON
01, 42, 43, 69, 73 et 74
gilles.guigon@dilisco.fr – Tél. : 06 77 40 33 34

SUD-EST – José DUARTE
04, 05, 06, 07, 13, 26, 30, 34, 38, 48, 83, et 84
jolinot@gmail.com – Tél. : 06 50 27 64 61

SUD-OUEST – Raoul JOUBÉ
09,11, 12, 15, 16, 17, 19, 24, 31, 32, 33, 40, 46, 47, 64, 65, 66, 81, 82 et 87
raoul.joube@wanadoo.fr – Tél. : 06 72 78 42 11

NOTRE ÉQUIPE COMMERCIALE AU LIBAN, MAROC, DOM, TOM ET ÎLE MAURICE

LIBAN & MAROC – Sophie GODEFROY
godefroy.sophie@free.fr – Tél. : 06 76 08 26 16

TOM – Denis RICHARD
richarddenis@free.fr – Tél. : 06 07 70 50 10

DOM & ÎLE MAURICE – Marie RATTI
marie.ratti@sfr.fr – Tél. : 04 42 72 52 59

INDEX DES AUTEURS

A
ABSALON Julien 40
ANCELET Catherine 44, 48
ANCIAN Jean-Paul 69
ANGONIN Didier 42
B
BARBANSON Gilles 31
BARON David 61
BAZIN Sylvain 38
BEAUDONNAT Eric 30
BELLE David 85
BERNARD Fabien 17
BESSON Jean 31
BOUAMMACHE Frédéric 63
BOULLE-GIAMMATTEÏ Bernard 33
BREDEL Thierry 15
BRION Charles 36
BROUSSOULOUX Olivier 42
C
CABALLERO Eric 66
CALMÉ Roger 38
CAMBOULIVES Carine 46
CAPOANI Joël 84
CARRIO Christophe 22
CASCUA Stéphane 09, 39, 40
CATTENOY Cédric 64, 65
CHABAUD Olivier 50
CHADEVILLE Matthieu 33
CHARTRAIN Walig 22
CHIOZZOTTO Roberto 29
CHOLLET Didier 34
CHOQUE Jacques 02, 06, 81, 83
CLUA Eric 29
COLLINET Serge 72, 73
CORROYER Benoît 74
COUTARD Eric 57
CURRALADAS José 03
D
DALOUCHE Alain 37, 40, 41
DAMAISIN D'ARES Jean-Christophe 84
DELALANDRE Matthieu 61
DELMAS Alain 05
DELORE Michel 36
DELORME Jean-Marc 38
DEMONTFAUCON Frédéric 58
DO-TRUONG Alain 57
DREYER Serge 07
E
EDELIN Louis 84
ENOFF Pierre 49
F
FAUCHER Jean-Robert 66
FERRÉ Jean 78
Fédération Française de Billard 84
Fédération Française d'Education Physique et de Gymnastique Volontaire 80
Fédération Française de Tennis de Table 77
Fédération Française de Tir à l'Arc 54
FONTENEAU Nicolas 22
FRUGIER Evelyne 81
G
GAILLAUD Michel 69
GALIEN Clément 70
GAUTHIER Jacky 23
GIL François 65
GRARD-GUENARD Laurence 45, 46, 47
GROSVALET François 29
GUESLAIN Yves 43
GUILLARD Renaud 51
GUILLET Romain 74
GUILLOT Aymeric 61
GUYON Laurence 42
H
HABERSETZER Gabrielle 62
HABERSETZER Roland 07, 56, 59, 62, 63
HAUSSLER Jean-Luc 68
HEMBERGER Eric 52
HERNANDEZ Xavier 79
HUGUET Sophie 24
L
LAFAIX Ronan 76
LAFAY Olivier 10, 11, 12, 13
LAMOUCHE Marc 37
LANDONI Lisetta 28
LE DEUFF Hervé 25
LE MENN Marie 74
LE PANSE Bénédicte 08
LEBANNER Jérôme 16
LEFRÈRE Noël 71
LEMARCHAND Martine 06
LEROUX Philippe 78
LOPEZ Patrick 05
LOUVARD Annick 07
M
MALFOIS Catherine 71
MALGUY Florian 57
MANA Federico 29
MASSÉ Marc 84
MAURELLI Olivier 17
MEEUS Olivia 14
MÉNÉGOZ Pierre-Paul 43
MÉRIAUX-SCOFFIER Stéphanie 81
MOMPO Frédéric 14, 20
MOREL Guillaume 63
MOUCHON Jean-Denis 30
N
NICOLIER Eric 55
O
ODE Patrice 65
ORLICK Terry 24
P
PAILLISSER Jean-Bernard 80
PARDI Bruno 51
PARIETTI Bruno 17
PAQUIER Nicolas 74
PAULY Olivier 02, 53, 69
PAVLOVIC Bratislav 04
PEDROLETTI Michel 32, 34
PELAYO Patrick 35
PELIZZARI Umberto 28, 29
PELLICIOLI Raphaël 50
PERRIÈRE Charles 85
PERRIN Sylvain 35
PHILIPPE Bernard 78
PIA Marylène 25
PIASENTA Jacques 27
PIÉMONT Nicolas 04, 14, 15, 17
PILAT Pierre 60
PIOLINE Yann 32
POINSON Adrien 17
POTDEVIN François 35
POUJADE Michel 21
POURCELOT Christophe 16, 20, 21
PRÉVOST Pascal 18, 19
PROFIT Eric 05
Q
QUENTIN Olivier 06
R
REISS Didier 18, 19
ROSSELLI Alain 37
ROUDIL Thierry 05
ROUSSEAU Cyril 60
ROUSSEAU Jacques 55
ROUSSEAU Véronique 09
S
SAUBLENS Catherine 48, 82
SAVOLDELLI Jack 57
SEDDONE Anna 28
SÈVE Carole 79
SORDELLO Jérôme 03
T
TADAO Inogaï 59
TAILLEFER Christian 41
TEXIER Loïc 82
THIERRY Sébastien 64
TOTH Patrick 39
TOVAGLIERI Stéphane 28
TURON David 68
U
UCPA Formation 79
V
VAAST Christian 40
VAILLANT Jean-Philippe 52, 53, 77
VAN CRAENENBROECK Daniel 16
VANLERBERGHE Cyril 67
VAZ Camillo 70
VERDIER Jean-Pierre 42
VIAU DE CAUMETTE Franck 50, 52
VOUILLOT Marc 17
W
WAYMEL Thierry 02
WEISS Stéphane 58, 60
Z
ZALA Germain 41

RETOUR SOMMAIRE

MAGASIN DE SPORT
VOTRE LIBRAIRIE SPORTIVE CLÉS EN MAIN

« AMPHORA, l'éditeur n° 1 sur le sport. Plus de 160 livres dans 35 disciplines différentes »

- Une offre complémentaire et originale
- Un levier pour votre image
- Un chiffre d'affaires additionnel

PLUS DE 750 POINTS DE VENTE
TRAVAILLENT AVEC NOUS CHAQUE JOUR...

POURQUOI PAS VOUS ?

INDEX DES TITRES

1, 2, 3...

100 % cross-training 20

A

Abdos-fessiers 04
Alimentation pour le sportif 09
(l') Anatomie appliquée à l'exercice musculaire 23
Apnée – S'initier et progresser 28

B

Basket – Entraînement des jeunes 71
(la) Bible de la préparation physique 18
Bien naviguer, mieux connaître son voilier 31
BMX race – S'initier et progresser 41

C

Cahier de l'école de football 65
(les) Cahiers pratiques de la préparation physique 19
(la) Chasse sous-marine moderne 29
Conditionnement physique pour le sportif opérationnel 21
Courir en ville 37
Course à pied – Méthode d'entraînement par cycles 37
Courses nature, trails et raids 38

D

Développé couché 17
Devenir animateur BAFA 79
Diététique de la musculation 14

E

Echauffement, gainage et plyométrie 22
Ecole de football – Eveil et initiation 65
Encyclopédie des arts martiaux 62
En quête d'excellence 24
Entraînement avec élastique 03
Entraînement avec sangles de suspension 03
Entraînement avec swiss ball 03
Entraînement mental du sportif 25
Entraînement urbain 22
Entraîner des sportives 81
Equitation – Manuel de l'enseignant 48
Equitation – Optimisez votre potentiel ! 46
Escalade et performance 42
Escalade – S'initier et progresser 42
(l') Essentiel du tennis de table 77
Etirement et renforcement musculaire 02

F

Fitness – Lia, hi-low, step 81
(les) Fondamentaux de l'attelage 47
(les) Fondamentaux de l'équitation – Galops 1 et 2 44
(les) Fondamentaux de l'équitation – Galops 3 et 4 44
(les) Fondamentaux de l'équitation – Galops 5 à 7 44
(les) Fondamentaux de la natation 32
(les) Fondamentaux de l'escrime 84
(les) Fondamentaux du basket 71
(les) Fondamentaux du billard carambole (français) 84
(les) Fondamentaux du cyclisme 40
(les) Fondamentaux du futsal 70
(les) Fondamentaux du mixed martial arts 61
(les) Fondamentaux du sport santé 80
(les) Fondamentaux du tir à l'arc 55
(les) Fondamentaux du travail aux longues rênes 46
Football féminin 70
Football pour les seniors 66
Football – 360 exercices et jeux pour tous 67
Football – Guide de l'éducateur du jeune gardien de but 68
Football – La formation initiale (12-16 ans) 66
Football – Le mental en action 69
Football – Préparation et entraînement du gardien de but 68

G

Gainage 02
Gainage pour le footballeur 69
Gérer la pression en compétition 25
Golf – Le bon matériel 50
Golf – Le mental pour scorer 53
Golf – Les 7 portes du swing 52
Golf – Mon carnet d'entraînement 50
Golf – Préparations gagnantes 51
Golf – Préparation physique 53
(le) Grand livre des exercices de musculation 15
(le) Grand livre des techniques de grappling 60
(le) Grand livre des techniques de jiu-jitsu brésilien 60
(le) Grand livre des techniques de judo 58
Gym aquatique 05
Gym douce en position assise 06
Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite) 06
Gymnastique et bien-être pour les seniors 07

H

(l') Haltérophilie au service de la préparation physique 17
Handball – Guide de l'entraîneur 74

INDEX DES TITRES

I

Impact 357 21

J

Judo kata 59
Judo pratique 59

K

Karaté kata 56
Karaté performance et compétition 57
Karaté pratique 56
Kettlebell – La musculation ultime 16
Kitesurf – S'initier et progresser 30

M

Manuel d'équitation pour les enfants 45
Manuel d'équitation pour les jeunes cavaliers 45
Manuel de natation(s) 35
Marche en eau de mer 05
Mémo golf – Conseils et astuces de pro 51
Méthode de musculation 10
Méthode de musculation au féminin 12
Méthode de musculation - tome 2 11
Méthode de nutrition – Gérer l'équilibre 13
Méthode impact 20
Mobilité et psychomotricité pour les enfants 82
Mon année de musculation 14
Mon année de natation 33
Mon carnet de musculation 15
Mon guide pratique pour mieux nager 32
Muay thaï (boxe thaïlandaise) 57

N

Nager un crawl performant 34
Natation – De l'apprentissage aux jeux Olympiques 34
Natation – Guide pour enseigner 35
Natation – Méthode d'entraînement pour tous 33

P

Parapente – S'initier et progresser 43
Parkour 85
Pratique d'actions motrices pour les enfants jusqu'à 7 ans 82
Préparation aux diplômes d'éducateur sportif – tome 1 78
Préparation aux diplômes d'éducateur sportif – tome 2 78
Préparation aux diplômes d'éducateur sportif – tome 3 79
Préparation physique pour l'apnée 29
Profession entraîneur 80
Protegor 63
(la) Psychomotricité avec poney 48
Putter mind – La méthode pour scorer 52

R

Rééquilibrage alimentaire 08
Respiration pour l'apnée 28
Rugby – Niveaux 1 et 2 73
Rugby – Niveaux 3 et 4 73
Rugby – Techniques et skills - tome 1 72
Rugby – Techniques et skills - tome 2 51
Running – Du jogging au marathon 36

S

(une) Saison pour les U13 64
(une) Saison pour les U14 64
(une) Saison pour les U15 64
Sangles de suspension – Musculation et préparation physique 16
Self-défense pratique 63
Semi et marathon 36
(le) Silence des chevaux 49
Sports d'endurance – Repoussez vos limites 39
Sport – Pour une culture de la gagne 27
Sport – Psychologie et performance 24
Stand-up paddle – S'initier et progresser 30
Stretching et yoga pour les enfants 83

T

(le) Tai chi chuan pour les enfants et les adolescents 83
Tai ji quan pratique 07
Tennis – Pensez comme un champion 77
Tennis – Soyez p.r.o. 76
Tennis – Un nouveau coaching pour gagner 76
Tir à l'arc – Découvrir et pratiquer 54
Tir à l'arc – Méthode pour la performance 54
Trail running – Préparez vos défis 38
Triathlon – S'initier et progresser 39

V

Visualisation en sports de combat 61
Volley-ball – Fondamentaux techniques pour tous 74
VTT – Descente, free ride, enduro 41
VTT – S'initier et progresser 40

DES PARTENAIRES DYNAMIQUES, PASSIONNÉS ET PÉDAGOGUES

Depuis de nombreuses années les éditions Amphora poursuivent une politique de partenariat avec les différents acteurs du monde sportif.

Nous tenions à remercier les fédérations et associations pour leur confiance renouvelée favorisant ainsi l'éclosion de projets éditoriaux aux contenus parfaitement adaptés et riches d'un haut niveau d'expertise. Nous continuons, avec passion, à entretenir ces synergies dans l'objectif commun d'apporter à nos lecteurs, abonnés ou licenciés, des supports pédagogiques leur permettant d'évoluer dans leur pratique.

FOCUS

L'UCPA est connue et reconnue aussi bien pour ses séjours sportifs, qui proposent près de 80 activités, que pour ses formations aux métiers du sport qui ont pour but d'accompagner les jeunes dans leur passion et vers un métier.

Véritables traits d'union entre les citoyens et le sport, c'est tout naturellement que les éditions Amphora et l'UCPA se sont associés. Après la publication d'un guide pour « Devenir animateur BAFA », plébiscité par de nombreux centres de formation, nous avons ensemble décidé de continuer et d'étendre cette aventure.

Désormais « éditeur officiel de l'UCPA », nous travaillons actuellement à l'élaboration commune d'une nouvelle collection d'ouvrages qui conjuguera le savoir-faire de nos éditions et l'expertise des responsables sportifs de l'UCPA.

FOCUS

Notre partenariat avec PGA France, plus grande association de golfeurs professionnels sur le territoire, se renouvelle pour une 3ème année consécutive et concrétise un travail de fond qui a fait des éditions Amphora le premier éditeur sur ce marché.

En tant que partenaire et éditeur officiel de la PGA France, les éditions Amphora développent au fil des ans des ouvrages capables de répondre à l'ensemble des problématiques du joueur de golf, qu'il soit débutant ou expert, en s'associant avec de nombreux professionnels reconnus du circuit.

Ce sont la conjugaison de l'expertise d'Amphora et de ses auteurs avec la notoriété de notre partenaire qui ont fait de nos ouvrages des incontournables.